טכניקות מדיטטיביות בקבלת צפת

מלומדים גדולים כבר עמדו על ההתכנסות הקבלית המגוונת והעשירה שאיפשרה צפת במאה הט"ז.[1] גם אם לא כולם, הרי שרובם נקבצו ובאו לה, לעיירה הגלילית, וההפרייה ההדדית – כמו גם קנאת הסופרים – הביאה לא רק להתפתחות עצומה, אלא לשלב משמעותי וחדש בתולדות הקבלה. לא זאת אף זאת: הקבלה, שעד אז נשמרה כתורה אזוטרית, הפכה בצפת, במגוון דרכים, לפופולרית יותר והתחילה להשפיע בצורה ברורה על היהדות בכלל.[2]

יחד עם זאת, בבואנו לבחון את הפרקטיקות המדיטטיביות שהונהגו בצפת, אנו עומדים מול מצב מוזר: מחד, מתגלות לנו טכניקות רבות ושונות. מאידך, כמעט שאין פירוט על אופן ביצוען, והמילים עליהן מועטות. כך למשל, המונחים המתארים חוויה מיסטית שנוכל למצוא למשל בחסידות (כגון השתוות, התפשטות הגשמיות, ביטול היש, התכללות) תופסים מקום שולי ביותר בקבלת צפת.[3] גם ה"התבודדות" על פירושיה השונים חסרה נוכחות ממשית, וכדברי משה אידל "לא הפכה לחלק אורגני מהקבלה הלוריאנית".[4]

מאידך גיסא, בעוד ר' אלעזר אזיקרי ור' אליהו דה-וידאש, למשל, מבקשים לכוון את המקובל ל"דבקות" ואף ל"אחדות עם השכינה" (בהתאמה),[5] הם אינם מציעים טכניקה ברורה שהוא אמור להפעיל על מנת להגיע למטרות אלה. אכן, ורבלובסקי קובע כי אזיקרי, למשל, "לא מלמד אף טכניקה מיסטית או נוסחה מעבר לתרגולת הרוחנית לחלוטין של קונטמפלציה, תפילה, התבודדות וכמיהה עזה לאהבה".[6]

גם אצל מקובלים בולטים יותר כר' משה קורדוברו ור' חיים ויטל אנו מוצאים מחד גיסא את ההדבקות בעליונים מתוארת כהגשמת הנבואה וכשלמות האדם, ומאידך גיסא העיסוק בה הוא לכאורה, מבחינה הצהרתית לפחות, פריפרילי בהחלט לעומת העיסוק בזיווגן וייחודן של הכוחות האלוהיים השונים, דבר שעומד ללא ספק במרכז השיטות הקבליות בצפת.

[1] ראו סיכום ורקע אצל ורבלובסקי, **התחיה בצפת**; ורבלובסקי, **קארו**.
[2] שם, עמ' 10, וראו גם ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 406-315, 595-564; עמ' פיין, **ייחודים**, עמ' 64.
[3] אידל, **חסידות**, עמ' 29.
[4] שם, עמ' 34.
[5] ורבלובסקי, **התחיה בצפת**, עמ' 21, 15 בהתאמה.
[6] שם, עמ' 22. ראו גם ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 65. פדיה מביאה ציטוט של אזיקרי בו הוא מורה על התלהבות בתפילה תוך "נענוע כל האיברים וכוונת הלב" (פדיה, **החוויה המיסטית בחסידות**, עמ' 82), אולם מעבר למילים אלה אין הנחייה נוספת. היא מקשרת זאת לחלחול של "מרכיב צופי שהיה חלק אינהרנטי של דפוסי מחשבה והתנהגות מיסטיים באימפריה העות'מנית בין המאה הט"ז ל-18" – שם, עמ' 84.

בהקשר לכך קובע משה אידל כי

> מקובלים חשובים בצפת, כמו ר' משה קורדובירו ור' חיים ויטל, ראו בפרקטיקה האקסטטית את הצורה הנעלה ביותר של הקבלה, נעלה אף על המגמה התיאוסופית-תיאורגית. למרות זאת החזיקו בשתיהן, בתופסם את הגישה התיאוסופית כמתאימה יותר להפצה לציבור רחב, ואת הגישה האקסטטית כמתאימה לחבורה מצומצמת יותר.[7]

דברים אלו קשים, שכן עיון בכתביהם של המקובלים הללו חושף שהמגמה התיאוסופית-תיאורגית מקבלת כאמור דגש גדול לאין ערוך מזו האקסטטית, לעיתים ללא קשר נראה למידת ההתאמה לציבורים שונים. כך למשל, קשה להניח שר' משה קורדוברו ציפה שהסודות שהוא מגלה ב**פרדס רימונים** אודות המכאניקה האלוהית יתקבלו בקלות על דעת בציבור הרחב, ומאידך רח"ו, שממילא התנגד להפצת התורות התיאוסופיות, הקדיש את רוב מנינו ובנינו של **שער הכוונות** (אחד **משמונה שערים**) להגיגים תיאוסופים, ואילו דיבור על שינוי רגשי או תודעתי כלשהו של המקובל תופס בו מקום זניח. נראה שבכל מקרה, גם אצל הרוצה להפיץ את הידע וגם אצל הרוצה להשאירו איזוטרי, התיאוסופיה תופסת כמעט את הבמה כולה.

כיצד ניתן להסביר מצב זה? דרך אחת היא להניח, שהמקובלים בצפת, למרות שהזכירו כאמור פה ושם את הצורך במגע עם האלוהות, מדברים למעשה מהפה אל החוץ, כאשר עיניהם ולבם נשואים אך ורק לזיווגי הספירות שבעליונים. ניתן לומר ששלום ותשבי נקטו בדרך זו, גם אם במובלע. דרכו של אידל, כפי שראינו לעיל, מכניסה את האקסטאזה לתחום האיזוטרי, ובכך מסבירה את חוסר ההתייחסות למתודות קונטמפלטיביות בספרות הצפתית. לורנס פיין הקדיש כמה מאמרים חשובים וספר[8] לבחינת השיטות הקונטמפלטיביות בקבלת צפת, וממחקריו בהחלט עולה תמונה שלמה ומדוייקת יותר לגבי הנושא. אולם לטעמי גם הוא אינו מנסח בבהירות מספקת את תמונת העולם הדתית-קונטמפלטיבית שהתהוותה בצפת.

להלן אנסה להאיר את אופיין של הטכניקות המדיטטיביות שהתפתחו בצפת של המאה הט"ז. לטעמי יש להבחין בצורה ברורה בין טכניקות שהיו נהוגות בתוך חבורת האר"י, לבין אלה שהיו קיימות לפני התגבשותה של זו. אין כל ספק שהטכניקות המדיטטיביות שהיו נהוגות בצפת לפני בואו של האר"י

[7] אידל, **קבלה**, עמ' 14. גם וולפסון מדגיש את חשיבותה של הקבלה האקסטטית בקרב מקובלי צפת – וולפסון, **התעלות מיסטית**.
[8] פיין, **התגלות מגידית**; פיין, **שינון המשנה**; פיין, **ייחודים**; פיין, **רופא הנפש**.

השפיעו על אלו שהיו נהוגות בחבורתו (כפי שגם נראה), אולם לטעמי חבורת האר"י הצטיינה בתפיסת עולם מיוחדת, שנגזרה מתוך המתח העצום שבו חיו וכן תמיכתם ההדדית זה בזה. תפיסת עולם זו התהוותה במסגרת חשיבה מיתית, ומשום כך הולידה סוג מאוד מסויים של מדיטציה.

בהתאם לחלוקה זו, אתייחס תחילה, בקיצור נמרץ, לדמויות בולטות בצפת של לפני בואו של האר"י: ר' משה קורדוברו, ר' יהודה אלבוטיני ור' יוסף קארו. לאחר מכן אנסה להצביע על תפיסת העולם שהתהוותה בתוך חבורת האר"י, ואעבור ואתייחס לר' חיים ויטל, כנציגה העיקרי והמשפיע ביותר של הקבלה הלוריאנית. לבסוף אסכם את מאפייני הפרקטיקה המדיטטיבית הלוריאנית.

טכניקות מדיטטיביות אצל ר' יהודה אלבוטיני

במאמרו **טכניקות טראנס** ובספרו **טראנס שמאני בקבלה המודרנית** מביא יהודתן גארב טכניקות מדיטטיביות שתרגל יהודה אלבוטיני, מקובל שגר בירושלים בתחילת המאה הט"ו. גארב מראה שכפי הנראה התקיים חוג קבלי פעיל בירושלים לפני הגעתו של האר"י לצפת ופריחת הקבלה הלוריאנית.[9] על פי גארב

> אלבוטיני לא מציין רק עצימת עיניים, אלא מייעץ על סגירתן בחוזקה, וכן על קפיצת כפות הידיים בחוזקה, על נשימה עמוקה, ועל הרעדת הגוף כולו.[10]

גארב מציין שעל פי אלבוטיני לאחר תרגולים אלה יש להרגע "עד שכל חלקי הגוף, חיצוניים ופנימיים, יחלשו כמעט".[11] ההרגעה הזו מכניסה על פי גארב את המקובל למצב של טראנס עמוק, שמאפיין טראנסים שמאניים.[12] על פי אלבוטיני אותו מקובל נכנס בעקבות זאת למימד האלוהי, וגארב רואה זאת כסימן לטרנספורמציה קיומית שלו.[13] במאמרו מביא גארב ציטוט ארוך[14] שאכן מראה, לדעתנו, שאלבוטיני תרגל טכניקה של אוטומציה ומטרתה היתה להביא את המתרגל לחוויה מיסטית מסוגה של טראנס.

[9] גארב, **טכניקות טראנס**, עמ' 60-61.
[10] גארב, **טראנס שמאני**, עמ' 61.
[11] שם, ציטוט של אלבוטיני, תרגום מהתרגום לאנגלית של גארב.
[12] שם.
[13] שם, עמ' 61-62.
[14] גארב, **טכניקות טראנס**, עמ' 48-50.

גארב מדגיש שמעורב בה ריכוז עמוק, עד כדי ניתוק מהחושים,[15] אולם לדעתי, כמו אצל אבולעפיה, מקור השפעתו של אלבוטיני, הריכוז הוא רק שלב ראשון, ואחריו מגיעה טכניקה של אוטומציה. ניתן להבין זאת משום שאלבוטיני מורה תחילה ש"ידביק את נפשו" עד ש"אין לו שום הרגש מהדברים החומריים"[16] – הוראות שמסמנות לנו אכן על ריכוז עמוק. אולם לאחר מכן מורה אובוטיני:

> אז בנקודה ההיא יזכיר על אות ואות מהשם הנכבד שהוא זוכר בכוונה גדולה וביראה וברעדה וינענע כל אות בנעימה וניגון נחמד ונעים בנשימה ארוכה היותר ארוכה שאפשר, וינענע ראשו בהכרת האות[17]

וכאן מדובר לדידי בברור על טכניקה של אוטומציה. על פי אלבוטיני רק אחרי תרגולת זו מגיע המקובל ל"הדבקה עם שרש המקור". מדובר כאן, אם כן, בפרקטיקה מדיטטיבית של אוטומציה, שמביאה כאמור להרגעה, ושהיא היא המגלשה אל החוויה המיסטית מז'אנר הטראנס. מטרת המדיטציה כאן היא כניסה ל"רשות האלוהות" וחשיפה למסרים אלוהיים, וגארב מקדיש מקום גם לתיאור פרקטיקת היציאה מהטראנס שמציע אלבוטיני.[18]

גארב מציין שרח"ו נשען על שיטותיו של אלבוטיני,[19] נראה שאכן כך, ודאי בכל הנוגע לחיבורו הלא לוריאני, **שערי קדושה**. על פי גארב

> השפעותיהן של טכניקות הטראנס שפותחו בקבלת ירושלים על **שערי קדושה** רב התפוצה הביאה לפופולריזציה של הטראנס, עד וכולל תנועת החסידות.[20]

כפי שנראה, גם במסגרת הפרקטיקות המדיטטיבית המרכזיות של רח"ו, אלו ששואבות מתמונת העולם המטאפיזית-מיתית של האר"י, שילב רח"ו ריכוז עם אוטומציה, וזאת כדי להגיע לחוויות מיסטיות מזוגות של ריכוז וטראנס.

[15] גארב, **טראנס שמאני**, עמ' 65.
[16] מתוך הפרק העשירי ב**סולם עלייה**, מצוטט אצל גארב, **טכניקות טראנס**, עמ' 49.
[17] שם.
[18] גארב, **טראנס שמאני**, עמ' 62.
[19] שם, עמ' 60.
[20] שם, עמ' 65.

כאשר אנחנו פונים אל המיסטיקה של ר' יוסף קארו אנחנו מגיעים אל נציג עיקרי של ז'אנר מיסטי שהיה רווח ביותר בצפת של המאה הט"ז, והוא ההתגלויות המגידיות, שהתאפיינו בדיבור אוטומטי מתוך כניסה לטראנס.[21] בספרו **רופא הנפש** מנסה לורנס פיין לסכם את אופי החוויות המיסטיות בין מעגלי המקובלים בצפת של המאה הט"ז, ומגיע למסקנה שאלה התאפיינו באופן מובהק כחוויות של התגלות, שכללו איבוד מסויים של השליטה בגוף, ומאפיינים אוראלים-אודיאלים (ופחות ויזואלים).[22]

על פי פיין "בכל אחד מהטכניקות האלה [של מקובלי צפת – ת.פ. ...] אוטומטיזציה לא-רצונית של הקול היא הדרך בה החוויה מגיע לסיומה המוצלח".[23] למרות שניתן למצוא גם חוויות ויזואליות בצפת, ממשיך פיין וטוען,[24] "כמעט לכל מקום שנפנה השפה היא הכוח בעל העוצמה הגדולה ביותר; בצורות שונות האלוהות אינה רחוקה יותר מגרונו של האם, 'דופקת' בפיו, אסופה על שפתותיו".[25] תוכן המילים המתגלות הוא מידע אישי, או סודות קבליים.[26]

אנחנו נפנה בהמשך בפירוט לחוויות הדיבור האוטומטי של רח"ו, אולם אין ספק שבעל **שולחן ערוך** היה נציג מרכזי ומוכר של הטיפוס המיסטי הזה, ואף הקדיש כידוע ספר לכתיבת המסרים שקיבל מה"מגיד" שזכה לו. במונוגרפיה מאלפת, עליה נסמך גם פיין, סוקר צבי ורבלובסקי את התופעה המגידית של קארו, ומתאר את אופי החוויה המיסטית, האודיאלית תמיד: קארו זוכה להתגלות שבאה בצורה של דיבור אוטומטי, ולעולם לא של דמות המופיעה מולו.[27]

על פי ורבלובסקי מדובר בתופעה של איחוז מתוך טראנס, המוכרת מתופעות כהיפנוזה, מדיומים, כתיבה אוטומטית, שמיעת קולות, ראיית דמויות,[28] ולעיתים אף חשיבה אוטומטית.[29] כנהוג בצפת בתקופה זו, ההכנות המקדימות להתגלות הן אורח חיים סגפני, שמירה מדוקדקת על החוק הדתי ועל ה'טהרה'

[21] על שכיחותן של חוויות מגידיות בצפת ראו ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 77-82, 265; מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 171
[22] פיין, **רופא הנפש**, עמ' 291-295; פיין, **ייחודים**, עמ' 92. פיין מזכיר כאן את ההתגלויות המגידיות של קארו, את תרגול ה"גרושין" של רמ"ק ואלקבץ (עליהן ראו גם ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 51-55), ומציין בהקשר זה גם את תיאורי חוויותיו הנבואיות של אברהם אבולעפיה. גם קלוש מחזיק שהחוויה המיסטית המאפיינת את המקובלים התיאוסופים-תיאורגים היא אודיאלית ולא ויזואלית – קלוש, **תיאוריית התפילה**, עמ' 128, הע' 25.
[23] פיין, **רופא הנפש**, עמ' 295.
[24] שם, בהתייחסו לחזיונות של השכינה או של אור אצל חיים ויטאל או אברהם ברוכים.
[25] שם.
[26] שם, עמ' 297.
[27] ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 21, 80, 260-261, 288.
[28] שם, עמ' 23, 283.
[29] שם, עמ' 50.

הפרטית, וזאת מתוך ראייה דואליסטית של המציאות.[30] המגיד הופיע לרוב אחרי קריאה או שינון של המשנה[31] (ולמעשה היה בן דמותה של המשנה או השכינה),[32] אולם קארו השתמש גם בתפילות, ובריכוז על מילות התפילה, כטכניקה מדיטטיבית.[33]

הטראנס אליו מגיע קארו מאפשר כאמור דיבור אוטומטי, ומכמה עדויות ברור שהמגיד מדבר למעשה מתוך תודעתו של קארו.[34] לא קשה להניח מכאן שקארו השתמש בקריאת המשנה כטכניקה של אוטומציה (וזאת לעיתים בשיתוף עם התפילה כטכניקה של ריכוז), אשר איפשרה לו להיכנס לטראנס שהתבטא בדיבור אוטומטי. זו מדיטציה בעלת כיוון אקסטרוורטי ברור, מתוך מטרה להגיע לעוררות, ולשינוי תודעתי-שייויסטי.

על פי ורבלובסקי, קארו והמעגלים עליהם השפיע היוו למעשה את השלב הסופי של הקבלה הצפתית הפרה-לוריאנית.[35] יחד עם זאת, מתוך השפעתו של קארו והשפעת אלבוטיני כאמור לעיל, ודאי שנראה מאפיינים דומים, של ריכוז ואוטומציה, גם בפרקטיקות המדיטטיביות הלוריאניות.

טכניקות מדיטטיביות אצל ר' משה קורדוברו

רמ"ק בהחלט רואה ערך רב לכוונה בעת ביצוע מצווה או תפילה[36] ואף קובע כי "מדרגת האיש החסיד בתפילתו לפי שיעור כונתו".[37] אולם הוא אינו מפרט כיצד להגיע לכוונה גדולה. רק בשני מקומות בחיבורו הגדול, **פרדס רימונים**, מפרט רמ"ק טכניקה מדיטטיבית שעומדת בפני עצמה. בראשון, הוא מצטט בקצרה את בעל **ספר מערכות אלוהים חיים**, ומציין כי

[30] שם, עמ' 48.
[31] שם, עמ' 257-264, 272-274. הקריאה במשנה עצמה נחשבה עבור קארו כדבקות בדבר האל (בדומה להצעתו של וולפסון לגבי הנהוג אצל חבורת הזוהר – ראו פרקנו על הזוהר לעיל) – שם, עמ' 159-161.
[32] שם, עמ' 111, 126, 271-26.
[33] שם, עמ' 162.
[34] כך למשל, הוא מעולם לא לימד את קארו משהו שהוא לא הגיע אליו כבר בעצמו (שם, עמ' 186-187), וכן כאשר הוא שוגה בציטוט פסוקים מהמקרא הוא טוען שהוא מצטט אותם כפי שהם בדעתו של קארו (שם, עמ' 263). ורבלובסקי מקדיש את סיכום ספרו לניתוח פסיכואנליטי של קארו, בהתבסס בין היתר על ההנחה שהמגיד הוא מעין סופר-אגו של המלומד הצפתי – ראו שם, עמ' 279-286. מרגולין רואה בהתגלות ה"פנימית" הזו, כלומר מתוך תוכו של המקובל, "תפיסה [...] המשלבת פנים וחוץ בצורה [...] אינטגרטיבית" – מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 172.
[35] ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 292.
[36] **פרדס רימונים**, שער לא, פ"ה – " כוונת התפלה והמצוה היא נשמתם".
[37] שם, שער לב, פ"א.

האריך בביאור הדעת הנז' בעל ס' מערכות אלדים חיים וז"ל "ולדבקה בו דבוק נפלא נקרא אחדות. ראוי להעלותו על לב בכל חלק וחלק מן השעה"[38]

הכוונה היא שמלמול אותיות שם האל שוב ושוב תביא לחוויה של אחדות, ואידל מציין[39] שהטכניקה הזו מכוונת לריכוז מתמיד של המיסטיקון בתודעת האל.[40] בהמשך רמ"ק מזכיר את אפשרות "גלגול" השם בכל אפשרויות הניקוד שלו, וכיוון זה מביא אותנו אל השיטה השניה שמורה עליה רמ"ק, המוכרת לנו כבר, והיא טכניקת הזכרת השמות של אברהם אבולעפיה.

כאמור, על פי אידל רמ"ק ראה בקבלה הנבואית שיטה עליונה על זו התיאוסופית.[41] אידל גם מביא ראיות לכך שרמ"ק תירגל את שיטתו של אבולעפיה.[42] אולם למרות זאת, ואולי דווקא משום כך,[43] לא חידש בה רמ"ק, מבחינת הטכניקה, דבר. אין הרבה טעם משום כך להביא את שיטתו בצירופי אותיות, שכן היא מועתקת ממקור ההשראה שלו לעניין זה, אבולעפיה. כך למשל, **בפרדס רימונים**, שער כא, פרק א, מעתיק קורדוברו כמעט מילה במילה את דברי אבולעפיה **באור השכל**, עמ' כד-כה, כולל הטבלה של אותיות שמות האל על ניקודן.[44] במקום אחר[45], מוסיף רמ"ק כמה פרטים:

> פי' קצת מהקדמונים כי בצרוף וגלגול שם בן ע"ב או שאר השמות אחר התבודדות גדול יתגלה לצדיק הזכאי המשכיל בעניינם קצת מחלק הבת קול ר"ל =רוצה לומר] רוח ה' ידבר בו ומלתו על לשונו מטעם שהוא מחבר הכחות ומיחדם ומחשקם איש אל אחיו כמער איש ולויות עד שיושפע עליו רוב השפע ובתנאי שיהיה העוסק בכך כלי המוכן לקבל הרוחניות וראוי לכך שאם לא כן יהפך לאכזר ונהפכו לו סורי הגפן נכריה והקריב אש זרה אשר לא צוה ה'.

כאן מדובר בדיבור אוטומטי שמקורו אלוהי, שבא כתוצאה מצירוף אותיות שם בן ע"ב, וכפי הנראה כניסה לטראנס. בספרו **החסידות: בין אקסטאזה למאגיה** מביא אידל ציטוט מ**פרדס רימונים** בו הוא מוצא מעבר ממיסטיקה הניאו-אריסטוטלית של אבולעפיה למבנה התיאוסופי של הקבלה, כך שהאותיות

---

[38] שם, שער כא, א.
[39] אידל, **חסידות**, עמ' 161.
[40] על חשיבות השימוש בריכוז עבור רמ"ק ראו גם גארב, **הכוח**, עמ' 216-218.
[41] אידל, **קבלה**, עמ' 118; **פרקים**, עמ' 184.
[42] אידל, **פרקים**, עמ' 179-184.
[43] שכן רמ"ק ראה בה "דברי קבלה מפה אל פה או דברי מגיד" (**פרדס רימונים**, שער כא, פ"א), כלומר דברי מלאך ה', ולא אדם.
[44] למקורותיה של הטבלה ראו אידל, **קבלה**, עמ' 340, הע' 176.
[45] שער ל פ"ג, רח"ו מצטט קטע זה **בשערי קדושה**, חלק ד', שער א'.

הופכות לטליסמנים שמושכים את השפע האלוהי.[46] זהו בעצם הסבר מכאניסטי, על פי המודל התיאוסופי, לחוויה המיסטית שמתעוררת על ידי הטכניקה הזו.

לענינינו משמעותיות המסקנות הניתנות להסקה מתוך הוראות אלו: המדיטציה שמורה עליה רמ"ק, היא לעיתים כזו של ריכוז, שמטרתה להגביל את התוכן התודעתי תוך דחיקת "דעות זרות", כלומר מחשבות שאינן לעניין, החוצה מתוכה. פעמים אחרות, כאשר מציע רמ"ק טכניקה שמקורה בברור מאבולעפיה, מדובר בטכניקה של אוטומציה, שמטרתה כניסה לטראנס. כיוון הטכניקות הוא בכל מקרה אקסטרוורטי, והן מכוונות לעורר רגיעה, ולהגיע לשינוי תודעתי. מטרתן להגיע למגע עם העליונים, או לשמוע מסר מישות עליונה. הדמיון לשיטותיהם של אלבוטיני וקארו ברור, ונראה אותו נמשך גם אל תוך המדיטציה הלוריאנית.

הטכניקה מתבססת על ראיית עולם דואליסטית ביחס לאדם, בה יש צורך להפרד מהגוף כדי להעפיל למחוזות האלוהיים.[47] יחד עם זאת, הצלחתנו לעשות כן תקשר בין שכלנו לשכל האלוהי, ואכן, על פי אידל, רמ"ק "הפיץ את ההשקפה, שאיחוד השכל האנושי עם האלוהי ניתן להשגה באמצעות טכניקה זו."[48]

מדיטציה בקרב חבורת האר"י, הכוונות הלוריאניות כמדיטציה

> בינינו האתה והאני חדלו להתקיים. אני איני אני, אתה אינך אתה, וכן אתה לא אני. אני בו בזמן אני ואתה, אתה בו בזמן אתה ואני – ג'ילאלדין רומי[49]

כאמור לעיל, חבורת האר"י מציגה לדעתי שלב חדש בפרקטיקה המדיטטיבית שהתפתחה בצפת, אשר למרות דמיונו הוא שונה במאפיין אחד מהותי מכל מה שקדם לו. הטכניקות שהיו בצפת לפני בואו של האר"י אמנם מאומצות על ידו, אולם ההקשר שהוא מביא, בו החבורה (הנוהגת בסודיות ובמידור) תופסת מקום מרכזי ומשמעותי ביותר, מביא את חבריה למתח רוחני חריף במיוחד, המעצים עבורם את תמונת

---

[46] אידל, **חסידות**, עמ' 128.
[47] בעיקר כאשר שיטת צירוף האותיות היא בגרסתה היותר תיאוסופית. וראו ההבחנות בין המודל האריסטוטליי לזה הניאופלטוני (שמשמש את הקבלה התיאוסופית) שעורך אידל – **חסידות**, עמ' 153.
[48] אידל, **קבלה**, 118.
[49] מצוטט אצל קסירר, **חשיבה מיתית**, עמ' 231.

העולם המיתית שעל פיה חיו. מתוך תפיסה מיתית של הקוסמוס הכוונות הלוריאניות הופכות למדיטציה המשנה לא רק את העולמות העליונים, אלא גם את עולמו המנטלי של הפרט.

חוקרים לא מעטים, שימנו להלן, דיברו על החוויות המיסטיות שעוררו הכוונות הלוריאניות בקרב מבצעיהן, אולם לטעמי לא הצליחו להסביר את המנגנון המנטלי על פיו הן פעלו. כדי להבין זאת עלינו לאמץ מתודה פרשנית המסוגלת לתפוס לא רק את הכוונות בכיוונן המטאפיזי, אלא גם את המשמעות הגאולית שהן נושאות בחובן עבור הפרט.

ברצוני להציע שמערכת ה"כוונות" שהתפתחה בצפת, ובעיקר בפיתוחה המקיף והמשפיע ביותר, דהיינו כוונות האר"י, היתה למעשה שיטה קונטמפלטיבית מקיפה, פרקטיקה מדיטטיבית שמטרתה היתה אמנם תיקון העולמות העליונים, אך זאת ללא הפרדה בין אלה לעולמות התחתונים, ובמרכזם – תודעתו של המקובל עצמו.

על פי הבנתי כל ניסיון ליצור חלוקה בינארית בין מעלה ומטה, חוץ ופנים בשיטתם של מקובלי צפת, וביתר שאת המקובלים הלוריאנים, לוקה באנכרוניזם חמור, בו החוקר משליך את עולם המושגים שלו, ואת תפיסת העולם שלו, על המציאות האנושית השונה לחלוטין שאפיינה את צפת במאה הט"ז. זאת משום שתודעתם של המקובלים הללו היתה, במובן שבו משתמש ארנסט קסירר, "חשיבה מיתית".[50]

קבלת האר"י נחקרה לא מעט מבחינת חידושיה התיאולוגיים, וגרשם שלום, כמו גם ישעיהו תשבי, הביאו לידיעת המחקר (ובמידה מסויימת, גם לידיעת הציבור הרחב), את השתלשלות המיתוס הלוריאני, מהצמצום, דרך השבירה, ועד לתיקון.[51] לעומתם, משה אידל התמקד יותר בפנומנולוגיה של החוויה המיסטית,[52] ואילו יהודה ליבס מחזיק שחיי החבורה שהרכיבה את חוג האר"י אמורים להיות במרכז המחקר, ככלי להבנת תורתו ומציאות חייו.[53] לאחרונה לורנס פיין הציע תמונה כוללת של חיי חבורת האר"י ותלמידיו, והדגיש את "חווית החיים" שלהם,[54] ואילו רוני ויינשטיין תיאר בצורה מפורטת את מקומם בתוך תהליכי המודרניזציה של המערב במאה השש-עשרה.[55]

[50] קסירר, **חשיבה מיתית**. התוודעתי לחשיבתו בנושא על ידי מאמרו של אליוט וולפסון, **מרחב קדוש**, עמ' 597, הע' 10
[51] ראו שלום, **קבלת האר"י**; תשבי, **תורת הרע**; מרוז, **גאולה**.
[52] אידל, **קבלה**.
[53] ליבס, **תרי אורזילין**.
[54] פיין, **רופא הנפש**.
[55] ויינשטיין, **שברו את הכלים**.

פיין חקר בצורה המקיפה ביותר את הפרקטיקות המיסטיות שהתפתחו בקבלת האר"י,[56] ומדגיש במחקריו שעל אף שלא ניתן במחקר הקבלה מקום רב לטכניקות הקונטמפלטיביות שהופעלו במסגרת קבלת האר"י, הרי שזו בהחלט "היתה תופעה חיה ותופעה שחיו אותה" אשר במרכזה טכניקות קונטמפלטיביות.[57] על פי פיין, הכוונות באופן כללי היוו תרגולת מדיטטיבית, משום שמפני שהמיקוד לא היה במילות התפילה שבסידור אלא כלפי מערך הספירות, הרי שהוא היה מכוון פנימה בעיקרו, כלומר המקובל כיוון את ריכוזו אל תוך תודעתו.[58] אף אידל סבור כי

> החוויה החיה שצמחה מתוך מערכת זו [של הקבלה הלוריאנית – ת.פ.] היתה בעיני המקובלים עצמם לא פחות, ואולי אף יותר, מאשר הקליטה המנטלית של הכוונות המיסטיות. או שוב במילים אחרות: יש ממדים פסיכולוגיים הקשורים בהעתקת התיאוסופיה המופשטת לתחום החיים המיסטיים, שעוד יש לחוקרם.[59]

מהי חשיבה מיתית

> כאן, שוב, נצפה בצדק לאישורה של מערכת היחסים בין פנימי לחיצוני, שנותנת לנו את הקו המנחה להבנתם של כל אופני הביטוי הרוחניים – ארנסט קסירר[60]

אכן יש עוד לחוקרם. בכוונתי לנצל פרק זה, בו אנסה לעמוד על הפרקטיקה המדיטטיבית של הקבלה הלוריאנית, בכדי להציע זוית נוספת להבנת תופעת ההתרחשות הקבלית בצפת. ברצוני לטעון שהקבלה הלוריאנית מהווה תפיסת עולם מיתית-הוליסטית, בה העליונים משתקפים בתחתונים בצורה שלמה, ואילו אלה האחרונים ממשיכים ומשלימים את הדינמיקה הפנימית של הראשונים. אני טוען שבעוד שהתפיסה המיתית הזו היתה משותפת לכלל מקובלי צפת, היא הגיעה לשיאה ומיצוייה השלם ביותר בקרב האר"י

[56] אידל מזכיר אותו ואת מאמריו כיוצאים מהכלל כאשר הוא מתייחס ל"תשומת לב [ה]מועטה" לה זכתה ההסטוריה של הטכניקות המדיטטיביות של יהדות במחקר. על פי אידל פיין הוא בין היחידים שכן חקרו נושא זה. ראו **קבלה**, עמ' 327, הע' 1 (ומשם גם הציטוט בהערה זו – ליד ציון הערה זו, עמ' 93); **שלשלאות**, עמ' 29.
[57] פיין, **ייחודים**, עמ' 65-64.
[58] שם, עמ'79.
[59] אידל, **חסידות**, עמ' 98; ראו גם אידל, **פעולה, העצמה, חוויה**, עמ' 135.
[60] קסירר, **חשיבה מיתית**, עמ 221.

ותלמידיו, משום שהלכידות הפנימית של הבורתם ומשום שהציגו מיתוס לא רק שלם ומקיף אלא גם דינמי, הן כרונולוגית והן אונטולוגית, דבר שאיפשר להם לחיות את חייהם במרכזו.[61]

תפיסה זאת של המיתוס הלוריאני עומדת כאמור כהמשך לחשיבתו של קסירר על המיתוס. על פי קסירר

> המיתוס, למרות שהוא לא מתוחם בכל סוג של דברים או אירועים אלא מקיף את הקיום כולו, ולמרות שהוא משתמש בכוחות רוחניים שונים כאיבריו, מייצג השקפה מאוחדת של התודעה אשר במסגרתה הן הטבע והן הנפש, הן ה"בחוץ" והן ה"בפנים" נראים בצורה חדשה.[62]

הצורה הזו היא חדשה במובן שהיא מארגנת בצורה מקורית את הקוסמוס, אולם עבור בניה היא טבעית כמו מי האקווריום לדג הזהב.[63] המיוחד במיתוס ההוליסטי, ולא משנה מהו תוכנו, הוא תפיסת העולם כאחדות אורגנית אחת, ועל כן תפיסת האדם את עצמו כבלתי נפרד מכל אשר סביבו.

> בכל צורה כזו [של תפיסה מיתית] הגבול הקשוח שבין "פנים" ו"חוץ", בין ה"סובייקטיבי" וה"אובייקטיבי" לא נשאר כפי שהיה אלא מתחיל, לכאורה, להפוך נזיל.[64]

קסירר מדבר כאן על תהליך עתידי לכאורה, אולם הוא מתכוון לכך שהאדם בעל החשיבה המיתית כלל לא מגיע להפרדה מלאה בין פנים לחוץ, בין הנפש לעולם. בספרו **האינדיבידואל והקוסמוס בפילוסופיה של הרנסנס** מתאר קסירר איך <u>יצא</u> האדם האירופאי מהחשיבה המיתית אל החשיבה אותה הוא מכנה "מדעית".[65]

במסגרת תפיסה מיתית כזו של הקיום

> החלק לא רק מייצג את הכלל, אלא "ממש" מצביע עליו; מערכת היחסים איננה סמלית ואינטלקטואלית, אלא אמיתית וחומרית. החלק, במובנים מיתיים, הוא אותו הדבר שהוא הכלל (the whole), מפני שהוא אמצעי אמיתי של העברת כוח – מפני שכל דבר שהוא עושה או נוטל על עצמו נעשה או ניטל גם על ידי הכלל.[66]

---

[61] ראו פיין, **רופא הנפש**, עמ' 354, ולהלן. תפיסה זו של הקבלה הלוריאנית מחדדת את ההבדלים בינה ובין הקבלה הנבואית של ר' אברהם אבולעפיה, בה שמות האל אינם לבנים במבנה מיתי קוסמי, אלא בראש ובראשונה כלי עבודה מנטריים (מלשון 'מנטרה') בעבודתו הקונטמפלטיבית של המקובל.
[62] קסירר, **חשיבה מיתית**, עמ' 20.
[63] דיויד מרטין מנסח את התפיסה המסורתית של המציאות בצורה ממצה: "היקום הסגור, הבלתי-מתרחב של המסורת [... הוא] הא-פריורי המובן מאליו של כל הקיום [...] המפעל הקטגוריאלי הטוטלי של הידע וההוויה, אינטימי כל כך עד שהוא מעבר למודעות" – מרטין, **הדילמות של הדת**, עמ' 23.
[64] קסירר, **חשיבה מיתית**, עמ' 99.
[65] קסירר, **האינדבידואל והקוסמוס**. יחסיה של צפת היהודית של המאה הט"ז עם הרנסאנס הנוצרי-אירופאי הם מורכבים כמובן, ואין להשליך בפשטות מאתר אחד למשנהו. ראו על נושא זה ספרו של ויינשטיין, **שברו את הכלים**
[66] קסירר, **חשיבה מיתית**, עמ' 50.

כל המכיר ולו במעט את קבלת האר"י יכול לראות את הדמיון בין ההגדרות של קסירר למערך המיתי שהמקובלים חיו בתוכו (ואותו). בכוונתי להציע שהמיתוס הלוריאני תיפקד בחייהם של תלמידי האר"י בדיוק באופן בו מתאר אותו כאן קסירר.

חשיבה מיתית בקרב האר"י וגוריו – הבחנות ומחקרים קודמים

כמובן, ידוע וברור שהמקובלים האמינו שמעשיהם בעולם הזה משפיעים על העולמות העליונים, והרי הקבלה התיאוסופית מבוססת במידה רבה על הנחה (המיתית) הזו. ברור גם שהם ראו איזומורפיזם בין האדם לאלוהות, ופעמים רבות מוצהר בכתבים הלוריאנים ש"אדם הוא זעיר אנפין" וכדומה באלו הצהרות דומות.[67] אולם כוונתי היא שמעבר לאמונה שלהם בתמונת עולם זו, ומעבר לגזירת מעשיהם מתוכה, הרי שהמיתוס הלוריאני היה משוקע בתודעתם של מקובליו בצורה שבה קסירר מתאר את החשיבה המיתית, כלומר כתפיסה הוליסטית הנמשכת ומכסה את הקיום כולו, מהמחשבות שבלב ועד לכוכבים שברקיע – תוך שהיא אינה יוצרת את החיץ הברור ביניהם אותו אנחנו יוצרים, בהיותנו פרודים מזמן מהחשיבה המיתית.

ודוק: אין כוונתי שהמקובלים הלוריאנים לא היו יכולים להבחין בין מה שמתחולל בתוך ראשם, לבין מה שמתחולל מחוץ לו. הרי אם כן, אין כלל משמעות לכל עבודת הכוונות, שהיא מבע אינטנציונלי פנימי. ממילא הם אף משתמשים במילים "פנימיות" ו"חיצוניות" כמובן. כוונתי היא שהבחנות אלה <u>לא</u> גרמו להם לסווג את שני המרחבים הללו כנבדלים, נפרדים או שונים מהותית, כפי שאנחנו (לפחות מאז דקארט) נוהגים לעשות.[68] העולם עבורם הוא רצף אחיד, מהות אחת, המשקפת את עצמה בעצמה עד אינסוף.

במילים אחרות, לא רק שעבור האר"י ותלמידיו העולם כולו הוא ישות מיתית-מכאנית אחת, שפועלת בצורה הרמונית יותר או פחות בהתאם למעשי האדם (הגבר, היהודי, המקובל), <u>אלא שעל פי תודעתם</u>

---

[67] קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 141. קלוש מצטט שם את הקטע הבא מהפירוש לאדרא זוטא בתוך **שער מאמרי רשב"י: ספר הדרושים**: "שנודע כי האדם התחתון או האשה איננה נמשלת אל דמיון אבא לבדו או ז"א לבדו או ואימא לבדה או מלכות לבדה. אמנם האדם התחתון רומז אל כל העשר ספירות דאצילות הכולל' כל האצי' ביחד מרום אריך אנפין עד סיום נוקבא דז"א". עוד על האיזומורפיזם האנושי-אלוהי כיסוד מוסד ביהדות ראו לורברבוים, **צלם אלוהים**, ליבס, **על המיתוס היהודי**, גארב, **הכוח**, עמ' 114-115, ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 68-69, ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 119, 319.
[68] "באופן מוחלט לא קיימת בכלל הבחנה בין גוף לנפש בקבלה הלוריאנית" – פיין, **רופא הנפש**, עמ' 13. על החלוקה הדואליסטית הקרטזיאנית והשלכותיה ראו מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 372-373; ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 329; פדיה, **הליכה שמעבר לטראומה**, עמ' 130.

העצמית כל אחד מהם הוא "גלגל שיניים" באותה מכונה, במשולב בה בצורה אינטימית וללא הבדלה, מפנים נפשו ועד עתיק יומין. השילוב הזה מתרחש ביותר מרמה אחת, שכן האדם הוא גם ישות איזומורפית לחלוטין לאלוהות, ובכך משקפת אותה בצורה מושלמת, אבל גם – וזאת שאני טוען כאן – חלק אורגני מהאלוהות, איבר מאבריה ובשר מבשרה. משום כך כל שינוי שחל בו חל בה, וכל שינוי שחל בה חל בו.

בועז הוס כותב בפשטות כי "מקובלי צפת [הלוריאנים] חי את חיי היום-יום שלהם במרחב המיתי של ספר הזוהר",[69] אולם הוא לא מרחיב באשר למשמעות הדבר. הבהרת התפיסה הזו ניתן למצוא אצל יהודה ליבס, שקובע כי:

> כל המציאות היא מכונה מרובת פרטים, שאין הבדל עקרוני בין שכבותיה, ולפיכך אין לדבר על שכבה מיתית ועל שכבה המסמלת אותה [...] התחום האנושי הוא חלק מן המכונה האדירה המשתקפת בתמונה זו [תמונת המציאות הלוריאנית], ואין הוא שונה עקרונית מכל חלק אחר. לדעת האר"י, הנשמות הן 'פנימיות העולמות' העליונים[70]

ורחל אליאור כותבת כי

> עולמו של האר"י היה ארוג בעולמה של המאה השש-עשרה, עולם שלא היה בו חלל פנוי, אשר בהוויתו נשזרו המטאפיזי והפיזי זה בזה ברשת סבוכה של כוחות והוויות, היכלות וספירות, נשמות ורוחות, מלאכים ושדים, גלגולים וחזיונות. כל אלה נתפסו כשזורים זה בזה, כמאצילים זה על זה וכמפרשים זה את זה במציאות תרבותית, שהניחה שתחום-הנראה מתפרש מתוך הבלתי-נראה.[71]

חביבה פדיה גם כן מדגישה את המציאות המיתית המיוחדת בה חיו האר"י וחבורתו, מציאות אשר היתה קשורה בצורה בלתי נפרדת עם הטקסים והפרקטיקות המיסטיות אותם ביצעו:

> היצירה המואצת של ריטואלים במאה השש-עשרה, נערכה על ידי הבנייה של התרחשות לתוך צירים ממוקדים של זמן ומקום ובאמצעות המחשה של סמלים מופשטים לתוך עצמים ומערכות פעולה. כמו כן, תהליך מסיבי זה של ריטואליזציה ביטא פניה לשדה חדש של מיתוסים. לא רק

[69] הוס, **הקהילות הזוהריות**, עמ' 169.
[70] ליבס, **מיתוס לעומת סמל**, עמ' 202-203. ליבס ממשיך וקובע שם כי חוסר תשומת לב לתפיסותיו של האר"י גרמה לשלום להדגיש שלא בצדק את המרחק שבין האדם לאל בתיאוסופיה הלוריאנית.
[71] אליאור, **הזיקה המטאפורית**, עמ' 48.

> שדה ההלכה ושאלת הביצוע של המצוות עמדו לדיון, אלא גם שאלת התרגום של מיתוסים קבליים לשפת ביצוע, אם כנספחים לביצוע מצוה קיימת ואם כתרגום והרקה של מיתוסים קבליים לשפת הריטואל.[72]

הריטואליזציה והמיתיפיקציה קשורות אהדדי ומזינות זו את זו. מלאכים ושדים אופפים את המקובל, ספירות ופרצופים נמצאות מעליו ובתוכו, והמצוות, בתוספת הייחודים והכוונות, מאפשרות לו לא רק לנווט דרך עולמות רבי רבדים אלה, אלא גם לתקנם, ויחד איתם לתקן את עצמו. עלינו להבין שתפיסה זו, שעולם זה, היו המובן מאליו עבור המקובלים הלוריאנים, האויר אותו הם נשמו. חייהם התנהלו בתוך המכונה האלוהית, כאשר המצוות המכוונות שהם קיימו תפעלו אותה, והשפע שירד מגבהיה לעולם הזין אותם. ומעבר לכך, טענתי היא שבתמונת העולם ההוליסטית והאיזומורפית בה הם חיו כל תיקון שהם תיקנו באלוהות, הם תיקנו גם בעצמם, וכל שפע שירד ממנה לעולם, ירד גם אליהם, ובתוכם.

כאשר שלום קובע כי

> מטרת המדיטציה המיסטית בתפילה [היא הכוונות הלוריאניות – ת.פ.], והמודעות לפעולה הזו, היא לגלות את השלבים השונים של העליה, שניתן כמובן לכנות אותה גם ירידה למסתרים העמוקים ביותר של הנשמה.[73]

הוא מתעלם לדעתי ממבנה ופעולת תודעתם של המקובלים. עבורם העליה לעולמות העליונים היא היא הירידה לחדרי הנפש הפנימיים, וההשפעה על הראשונים היא היא תיקון האחרונים. לא מדובר בפרשנות פסיכולוגית של המיתוס, וזאת מכיוון שבעולמם של המקובלים אין כל חלוקה והפרש בין העולמות העליונים לנפש, בין "מטאפיזיקה" ל"פסיכולוגיה". מדובר ברצף אחד, איזומורפי, מקביל ורזוננטי. עבור המקובלים הלוריאנים היקום, בשפה בובריאנית, הוא thou ולא that. היקום הוא דמותו של האנתרופוס האלוהי. הוא חי, ובחייו, ברטט האורגני של הוויתו, הווים וחיים גם המקובלים עצמם.

על פי שלום שורשיה של ההתפתחות הספקולטיבית של האר"י (ומקובלים אחרים) טמונים בחוויותיו המיסטיות תוך כדי תפילה,[74] אולם טענתי היא ששורשי חוויותיו המיסטיות של האר"י טמונים בהתבוננות

[72] פדיה, **החוויה המיסטית בחסידות**, עמ' 95.
[73] שלום, **זרמים**, עמ' 276.
[74] שלום, **קבלה**, עמ' 176. ניתן לשער שקביעה זו באה משום ששלום זיהה את הכוונות הלוריאניות כפיתוח של המדיטציה האבולעפיינית. ראו שלום, **זרמים**, עמ' 277. על התפילה הלוריאנית כמדיטציה ראו שלום, **קבלה**, עמ' 74-76, 176-180.

הספקולטיבית-קונטמפלטיבית שלו – וזאת תוך כדי תפילה. במקום אחר אכן קובע שלום ש"הכוונה עבורם [עבור המקובלים הלוריאנים – ת.פ.] היא גם דרך לדבקות, למגע המיסטי עם האלוהות",[75] ושהתפילה איפשרה עבור מקובלי צפת "גירוי תמידי לפעילות קונטמפלטיבית",[76] ואכן כך יש לטעמי להבינן, כאשר <u>הזיווגים למעלה מקבילים לזיווגים למטה</u>, בתודעתו של המקובל. גארב מנסח זאת בפשטות:

> מונח זה [העצמה הדדית – ת.פ.] מיטיב לתאר את המעגליות ביחסי הכוח בין המקובל לאל [...] המקובל מעניק כוח לעולם העליון ובו בזמן מושך שפע על תודעתו שלו.[77]

גארב מדבר על הקבלה באופן כללי, ויש להדגיש לדעתי כי עקרון זה הגיע לשיאו בקבלה הלוריאנית,[78] שם הוא שולב כחלק מתפיסה מיתית כוללת כל כאמור. על פי פיין

> לוריא וחסידיו ראו את חבורתם כמיקרוקוסמוס במובן המילולי. הם האמינו שהם לא רק משקפים את המבנים המהותיים של הקוסמוס, אלא גם שהם מכילים ומגשימים (embody) את המבנים הללו באופן פרטי, וחשוב יותר, קולקטיבי.[79]

היקום הלוריאני, אם כן, הוא רצף הוויתי אחד, קיום רציף המדורג מהאלוהות ועד לאדם, כאשר זו שני קצותיו אלה משפיעים, לעיתים תרתי משמע, זה על זה.[80] אולם אף יותר מכך: היקום הלוריאני הוא גם מערכת של מראות איזומורפיות, המשקפות אחת את השנייה. כמו רשת הפנינים של אינדרה במיתולוגיה ההודית. מדובר בעולם שמתפרקטל (מלשון פרקטל)[81] אל תוך עצמו, כאשר כל ישות בו (כל ספירה, פרצוף, עולם, אדם) איזומורפית לאחרות וגם מכילה את כל שאר הישויות. על כן, שוב, כל מה שפועל בצד אחד שלו, משפיע על צדדיו האחרים. אילוסטרציה לתפיסה זו ניתן להביא מדברי האר"י:

> כי החכמה הנקראת מחשבה מתפשטת באצילות והיא כדמיון החיות שבאדם מתפשט בתוכו ועושה כל מה שחושב ודע כי כפי הדבר הזה הוא בארבע עולמות אבי"א [=אצילות, בריאה,

[75] שלום, **זרמים**, עמ' 278.
[76] שלום, **קבלה**, עמ' 75.
[77] גארב, **הכוח**, עמ' 266.
[78] פיין, **רופא הנפש**, עמ' 12.
[79] שם.
[80] אליאור כותבת כי "האר"י ראה בחזונו את התהוותה של הממשות האלוהית בדפוסי היווצרות האנושית, ולהפך, את היווצרות האנושית ראה כגילוי של ההתהוות האלוהית, שכן הוא ראה רצף מהותי בין האדם הקדמון הקוסמי לאדם הארצי."; האר"י אינו רק קורא בעיון במסורת המיסטית אלא חווה בנפשו את תכניה" – אליאור, **הזיקה המטאפיזית**, עמ' 55, 57. ולא רק האר"י, אלא חבורת תלמידיו כולה.
[81] פרקטל הוא צורה גיאומטרית שמורכבת משכפולים קטנים יותר של עצמה, כך שבכל אתר בפרקטל ניתן לחזות במצומצם בצורת הפרקטל כולו.

> יצירה, עשייה] כך הדבר הזה הוא בפרטים בארבע חלקי אבי"ע שיש בפרטות כל בעולם ועולם כנודע.[82]

כל העולמות משתקפים האחד בשני. רח"ו קובע כי "אין דבר נעשה למעלה אלא בכח מעשי התחתו'[נים]",[83] אולם משום זהותם המערכתית של האדם והאלוהות עלינו להבין גם שאין דבר שנעשה למטה אלא בעקבות מעשי העליונים (למעשה, זו הרי ההנחה התאיסטית הקלאסית, אלא שכאן מדובר ברזוננס טכני-מכאני לחלוטין, ללא גמישות של רצון ובחירה).

ליתר דיוק, לשון סיבתית אינה לדעתי קולעת לדינמיקה הלוריאנית של ההשפעה בין העולמות, שכן אופייה האורגני מצד אחידותה והמכאניסטי מצד קשריה הפנימיים של המציאות מצביע על כך שמהלכים שונים מתרחשים בה <u>במקביל</u>. היותו של המקובל גלגל שיניים במכונה האלוהית מצביע על כך שמעשיו מקדימים להתרחשות האלוהית רק מבחינה אינטנציונלית, אולם כאשר הוא אכן זז – כל המערכת כולה זזה. שוב, כמו גלגל שיניים בתוך מנוע.[84]

בעבודת הדוקטורט שלו, שהיא למעשה החיבור האקדמי הראשון שחוקר בצורה מקיפה את הכוונות הלוראיניות, מציע מנחם קלוש תזה מעניינת, הקרובה להצעתי כאן. קלוש מתקן את קביעותיהם של שלום ותשבי, כאילו העולם הלוריאני הוא תאיסטי, וקובע כי הוא פנאנתאיסטי ומבוסס על שיתוף פעולה (collaborative).[85] קלוש קובע כי

> ההנחה המוקדמת [אשר במסגרתה מתבצעת הבנה מילולית של הכתוב] וכך מפרשת את הקבלה הלוריאנית היא שתרמה למה שניתן לכנות 'היפר-מיתולוגיזציה' הרמנויטית בהבנה המחקרית של מה שהוא לדעתי המבנה המיתי-סימבולי המבוסס אתית ומטאפורית-קונספטואלית שהוא הקבלה הלוריאנית.[86]

התמונה התאיסטית, בה יש הבדלה והפרדה חמורה בין האלוהות לאדם, אכן אינה מתאימה לתפיסה הלוריאנית, ואכן הפנאנתאיזם מאבחן אותה טוב יותר, אולם יש להבחין בין פנתאיזם הנובע מתפיסה

[82] **שער מאמרי רשב"י**, מצוטט אצל קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 120.
[83] **שער הכוונות**, י, ע"א.
[84] או לחילופין, כמו ישות אחת שפועלת על עצמה, שכן המקובל מקבל את כוחו מהאל, ועל כן "האל למעשה שב ופועל על עצמו דרך האדם" – גארב, **הכוח**, עמ' 121, וראו שם.
[85] קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 112.
[86] שם, עמ' 90.

אחדותית שבאה כתוצאה של חוויה מיסטית, לבין פנאנתאיזם שנובע מתפיסה מיתית של המציאות. הפנאנתאיזם של הקבלה הלוריאנית הוא מהסוג השני.

התואר "אתית" שמשייך קלוש לקבלה הלוריאנית מסמן אותה כדרך קונטמפלטיבית שמטרתה תיקון אישי, ולא רק קוסמי, וגם לכך אני מסכים. אולם קלוש לא צועד את הצעד המתבקש הבא בעיני. עבורו הראייה הפנאנתאיסטית של האר"י היא מיסטית, ועל כן הוא אינו מסרטט את העולם הלוריאני כפנאנתאיסטי מבחינה מיתית, כלומר כאחדותי ורצוף בין האל והאדם, תוך פרקטליזציה איזומורפית בין כל חלקיו. עבורו המיתוס הלוריאני הוא "מטאפורה", ולא היא. המיתוס הוא מציאות קוסמית חיה, שקיימת הן בעולמות העליונים והן בנפשו של המקובל.[87]

קלוש קובע כי

> בשחזור הפנומנולוגי של הביצוע המוצלח של התיאורגיה הלוריאנית אנחנו חוזים בפעולה סופגת-קונטמפלטיבית (absorptive-contemplative) של אמונה (faith) בתהליך התיקון שמתרחש בתפילה, אשר הכוונות שלו כוללות את הקריאה והאיחוד של שמות אלוהיים עם המשמעויות האונטולוגיות שלהם; שכן הם קיימים הן בתוך האלוהות והן בתוך האינדיבידואל. [...] בתרגול כוונות מוצלח היחסים ההיררכיים-ברם-אינטגרטיבים בין הפרצופים האלוהיים והצורה שבה הם משתקפים בחוויותיו של המתרגל הופכים למציאות החיה בה המתרגל פועל בצורה חלקה, בהיותו מאחד ניצוצות ברואים ולא-מתוקנים עם התהליך הקוסמי של התיקון.[88]

זה בהחלט נכון. השמות האלוהיים והישויות המהוות אותם מצויים הן בעליונים והן בתחתונים, ללא כל הפרדה מהותית בין שני התחומים האלה. תיקוניו העליונים של המקובל מתקנים גם אותו פנימה, ומצבו הפנימי משפיע על יכולתו למשוך שפע מלמעלה למטה (כמובן, ההבדלות כאן בין פנים לחוץ אינן באות לציין חלוקה מהותית כלשהי).

אולם משום שקלוש לא מניח את ה"חשיבה המיתית" של המקובלים הלוריאניים הוא מחזיק כי התיקון מתבצע רק מלמטה למעלה, דהיינו על פיו הזהות האיזומורפית בין המקובל לאלוהות מאפשרת לתיקון שהמקובל מבצע בתוכו להשפיע על העולמות העליונים.[89]

87 אליאור עומדת בברור על מעמדו הלא-סמלי של המיתוס הלוריאני – אליאור, **הזיקה המטאפורית**, עמ' 56-57.
88 קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 125-126.
89 קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 141 והלאה. וראו להלן.

בה במידה שהמתרגל יכול להתקדם בצורה ספונטאנית והרמונית, בה במידה שהוא מתרגל כמומחה את הנראטיב התיאורגי של התפילה היומית, פתוח גם כן לחוויה הייחודית של הרגע, כך גם יכול המתרגל למשוך ולקיים את הנוכחות האלוהית בעולם.[90]

על פי קלוש, אם כן, תיקוניו הפנימיים של המקובל הם שמשפיעים לדעתו על תיקון העולמות העליונים, ואף יותר מכך, ה"זרימה" הספונטאנית של המקובל היא שמביאה לנוכחות אלוהית בתחתונים. כאן לדעתי חוטא קלוש באנכרוניזם, בו הוא משליך את החשיבה המודרנית (על נטייתה להפנמה של הקבלה ברוח הרב אשלג, או תמונת העולם הניו-אייג'ית באופן כללי)[91] על תודעתם של המקובלים. כפי שנראה, בשום מקום לא מתבקשים המקובלים לשים לב לרגע הנוכחי, ולהפך, הם מתבקשים לצמצם את הקליטה החושית שלהם.[92] אמנם לפעמים מתוארת הזיקה בין תודעת המקובלים לעולמות העליונים כך שזו הראשונה משפיעה על אלו האחרונים,[93] אולם אין מדובר בחקירה פנימית, וכל הזיווגים מתבצעים בעולמות העליונים – ומכיוון ששם הם מתקיימים, הם מתקיימים גם כן, במקביל, בנפשו של המקובל.

קלוש לדעתי מקדים ושם את העגלה לפני הסוס. המעיין בספרות הלוריאנית אינו יכול שלא לשים לב, כפי שכבר כתבתי, שרובה ככולה מדברת על העולמות העליונים ועל התיקונים שיש לבצע בהם. אין כמעט דיבורים על מבנה הנפש של המקובל, וממילא אין הנחיות לחקירתה או לתיקונה. קלוש מודע לזה, ועל כן, בצטטו מקורות חסידיים שכן מדברים על תיקונים פנימיים,[94] הוא רומז שאלו הבינו את כוונתו של האר"י טוב יותר מה"זרמים האולטרה-שמרנים שמצויים למכביר בפרשנות 'לוריאנית' (שייתכן שיצאו מרח"ו עצמו)"[95] – כלומר על פי קלוש החסידים הבינו את האר"י טוב יותר מתלמידיו![96]

90 שם, עמ' 126.
91 ראו להלן פרקנו על הניו-אייג' והרוחניות העכשווית. קלוש מודה שמטרת המחקר שלו היא "להחיות את הרוחניות הלוריאנית" – שם, עמ' 16, וראו גם עמ' 263, הע' 363.
92 כך למשל כותב רח"ו כי "צריך שלא יסיח דעתו מן התפילין, בין בזמן התפלה, ובין כל היום כולו. זולת בשני זמנים אלו, או בעת תפלת י"ח בלחש, או בעת שהוא עוסק בתורה: ומורי זלה"ה, היה מזהיר בענין זה מאוד מאוד, כי ענין היסח הדעת גורם לסלק מוחין העליונים, ואין לך פגם גדול יותר מזה." – **פרי עץ חיים**, (שער התפלה), פרק י, עמ' צד.
93 למשל ב**פרי עץ חיים, שער הקריאת שמע**, פרק טו: "וכפי ערך שלימות המוחין דקטנות שיש לו אז, כן הם או"א מושכין, כי הלא לעולם כשאו"א הם מזדווגים, הזיווג ההוא מושך אור עליון ממה שלמעלה מהם למטה,ואין כל הזיווגים שוין כנ"ל".
94 למשל, ר' יעקב יוסף מפולנאה – עמ' 122, או ר' צבי מזידיטשוב (או זיציצ'וב - Zvy of Zydachov), עמ' 124.
95 שם, עמ' 124.
96 הוא אף מנמק ש"אנחנו יכולים לשער שהיתה זו הרדיקליות והדגש על יושרה אינדיבידואלית של החסידים המוקדמים שאיפשרה להם להתקרב קרוב יותר מקודמיהם, לדעתי, להבנה אותנטית של תרגול הכוונות הלוריאניות." – שם, עמ' 123, הע' 25. אולם דווקא הדגש על "יושרה אינדיבידואלית" הוא מאפיין של תודעה מודרנית, שהמקובלים הלוריאנים חסרו, ושבשונה מהם אכן אפיינה את החסידים, כמו גם את קלוש. במקום אחר מאשים קלוש את השבתאות וההשכלה באבדנו של הפירוש המטאפורי לקבלת האר"י, אבדן שממנו "'המחלקות המתמחות' של הרוחניות היהודית עדיין לא התאוששו" (שם, עמ' 264, הע' 361. על פי קלוש ה"מכניזציה של התרגול" המשיכה בקבלת רש"ש, וכאן אני נוטה להסכים איתו – ראו הפרק על קבלת רש"ש להלן.

בניגוד לכך, ברצוני לקבוע כי התיקון הלוריאני ממוקד בעולמות העליונים, ותיקונם של אלה הוא שמתקן, בד בבד, את נפשו של המקובל, דהיינו מעניק לו חוויה מיסטית טרנספורמטיבית. רק בחסידות התהפך הסדר, הפרט זכה לעמוד במרכז, ותיקונו הוא היה זה שהביא לתיקון העליונים.[97] קלוש אינו עומד על התפיסה השונה של המקובלים הלוריאנים, כפי שניסיתי להצביע עליה כאן, שאינה רואה כלל הפרדה בין פנים לחוץ, ועל כן אינה משתמשת בהיגיון על פיו שינוי "תודעתי" משנה את "העולם" – אלו שתי קצוות של מישור אחד עבור המקובלים. במקום זאת הוא משליך את תפיסותיו על אלו של המקובלים, תפיסותיו שאכן קרובות יותר לתפיסותיהם של החסידים, אבל רחוקות מראיית העולם של המקובלים כאמור.

הקשר בין מצבו הנפשי-תודעתי של המקובל ליכולתו לתקן את העולמות העליונים

יחד עם זאת, המצב הנפשי של המקובל בהחלט משפיע כאמור על איכות תיקוניו העליונים, ומשום כך גם על השפע אותו הוא מוריד לעצמו – וכך מתקן את נפשו. כך, למשל, קובע רח"ו כי

> הרי סדר הד' ק"ש [=קריאת שמע] ממטה למעלה, הם ק"ש שעל המטה, ואח"כ ק"ש דערבית, ואח"כ דקרבנות, ואחר כך ק"ש דיוצר. ולעולם אין הו"ק [=ה-ו' קטנות, דהיינו ששת הספירות מחסד עד יסוד] דגדלות נכנסים במלת אחד, עד שנכנסו כל הקטנות כולם, רק ההפרש הוא סוד כניסת הקטנות כנ"ל, וכפי ערך שלימות המוחין דקטנות שיש לו אז, כן הם או"א [=אבא ואמא, דהיינו חכמה ובינה] מושכין, כי הלא לעולם כשאו"א הם מזדווגים, הזיווג ההוא מושך אור עליון ממה שלמעלה מהם למטה, ואין כל הזיווגים שוין כנ"ל[98]

כאן איכות התודעה שיש למתפלל קובעת את השפע שניתן לו למשוך מלמעלה.[99] דבר דומה ניתן למצוא גם ב**פרי עץ חיים, שער התפלה**, ז:

> כפי ערך הניצוצות המתבררים באותו תפלה, כך יהיו אז ערך המוחין שימשכו בזעיר ונוקבא, ובמה שלמעלה מהם.

[97] וראו על כך להלן, בפרק על תנועת החסידות.
[98] **פרי עץ חיים, שער הקריאת שמע**, טו, ההדגשה שלי. ראו קטע מקביל ב**שער הכוונות**, דרושי כוונות קריאת שמע, דרוש ב.
[99] ראו גם פיין, **רופא הנפש**, עמ' 150.

כלומר ערך הניצוצות שמתבררים בתפילה קובע את ערך המוחין, כלומר השפע, שמושך המקובל. המילה "מוחין" משמעותה הן תודעה והן שפע אלוהי. ממילא השפע מקורו ב"ראש" האלוהי, בכתר, ושם גם התודעה האלוהית. מבחינת התפיסה המיתית הלוריאנית התודעה היא אכן חומר, וככזה יכולה "לרדת" מלמעלה למטה. על כן המילה מוחין היא גם הומונימית למילים "חסדים", "אור", "טיפת זרע" ו"מים דכורין" (שהרי הזרע מגיע על פי התפיסה הימי-ביניימית מהראש)[100] וממילא המוחין באדם מקבילים למוחין שבמערכת הספירות.[101] יוצא מזה שאיכות תודעתו של המקובל קובעת את איכות הזיווגים שהוא יכול ליצור בעולמות העלונים. איכות זו קובעת את כמות השפע שהוא מוריד, ושפע זה קובע ממילא את איכות תודעתו. התהליך כאן הוא לא רק מעגלי, אלא כאמור לעיל בו-זמני, כאשר אין הבחנה בין פנימי לחיצוני, וכל המערכת פועלת, מיקרו- ומאקרו-קוסמוס, כאחד.

חשיבות חבורת החברים בהחזקת החשיבה המיתית ובתיקון השמימי והארצי

כידוע, גם לפני ניסוח המיתוס הלוריאני המקובלים "גילמו וביטאו בחייהם ובגופם את מיתוס הגאולה, והדרמה המשיחית נרקמה עמוק אל תוך חייהם הפרטיים",[102] אולם אני טוען כי המיתוס הלוריאני שימש כנראטיב קוהרנטי ומגבש-תודעה בצורה חריפה הרבה יותר מאלו שקדמו לו, וזאת כאמור משום הדינמיות הכרונולוגית והאונטולוגית שמאפיינת אותו. זאת, בשיתוף עם הלכידות החברתית שבאה לידי ביטוי בחבורת האר"י, הביאו לעומק החשיבה המיתית של האר"י וגוריו.

יש להבין שחבורת האר"י ראתה עצמה כפסגת העם היהודי לא רק בדורה, אלא לדורותיו.[103] עליונים על משה רבנו ורשב"י, היו בני החבורה דמויות המפתח בדרמה הגאולית, ולמעשה היחידים המסוגלים להביא את הגאולה. בהתבסס על תורת הגלגולים (והעיבורים) של האר"י, היו בני החבורה משוכנעים שבנשמותיהם מקופלת כל ההסטוריה היהודית, ובמעשיהם תלוי כל עתידה.[104] משום כך המתח הרוחני

[100] על ההומונימיות של המילים ראוו ראו ספראי, **תנו עז לאלוהים**, עמ' 56, הע' 148. על התפיסה ה"חומרית" של איכויות כחשיבה המיתית ראוו קסירר, **החשיבה המיתית**, עמ' 54-55.
[101] כך לדוגמא, בציטוט הבא ה"מוחין" הם הכרתו של המקובל: "בזה תבין ענין המורא שצריך האדם לקבל עליו מורא ש"ש שיהיה מורא אלקיו על ראשו, שהוא סוד רמ"ח איבריאה דאור מקיף שהוא בגי' מורא והוא ענין בחי' השכינה המקפת על ראשו של אדם ועל המוחין שלו" - **שער הכוונות**, דרושי חזרת העמידה, ה.
[102] ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 158.
[103] ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 195. על לכידותה של חבורת תלמידי האר"י ועל הדימוי העצמי המופלג שלה ראו הוס, **הקהילות הזוהריות**.
[104] שם.

שבו חיו היה עצום, והוא הביא להעצמה של תפיסת העולם המתית שבתוכה ומתוכה התנהלו. כפי שכותב פיין:

> לוריא ותלמידיו התייחסו אל חבורתם כמיקרוקוסמוס במובן המילולי. הם האמינו שהם משקפים לא רק את התהליכים המהותיים שבקוסמוס, אלא גם מגלמים את המבנים הללו כל אחד באופו אישי, ואף חשוב יותר, באופן משותף. הדחף התיאורגי שכל כך מהותי לקבלה התיאוסופית [...] מגיע למה שאולי הוא הצורה הרדיקלית ובעלת העוצמה הגדולה ביותר בפרקטיקות הטקסיות של הקבלה הלוריאנית.[105]

תפיסתם העצמית של האר"י ותלמידיו כמיקרוקוסמוס הפכה לתמונת עולם כוללת ומוחלטת בזכות הלכידות הפנימית ביניהם. תזה שהוגשה לאחרונה על ידי אורי ספראי (תחת הנחייתו של בועז הוס) מתארת את שגרת יומם, אם ניתן כך להתבטא, של המקובלים הלוריאנים. על פי ספראי מתוך כתבי רח"ו עולה תמונה של ריטמוס יומי תובעני, אשר במסגרתו כמעט כל פעולה במשך היום מכוונת למלא אחר צורך גבוה:

> ציר הזמן היומי, השבועי והשנתי הנם צירים מרכזיים ועל פיהם מושתתות הכוונות השונות. מעקב אחר הציר היומי מעלה כי הוא יוצר מהלך שלם החוזר על עצמו יום אחר יום, כאשר כל אחד ממרכיבי הכוונות משמש בתור חוליה בשרשרת הגדולה של תהליך זה. כך לדוגמא ק"ש של ערבית מכוונת לתהליך שנעשה לאחר חצות, ותיקון חצות הוא הכנה לייחוד הבוקר; התפילין שמניחים ביום גורמים להמשכת המוחין לז"א, ואלה נותרים בסביבתו של ז"א עד לתפילת מנחה שבסוף היום.[106]

יומם של המקובלים הלוריאנים בצפת היה מלא וגדוש, אינטנסיבי וכולל-כל. כל זאת כמובן בכוונת מכוון: על פי פיין האר"י סבר שהגאולה הכללית תלויה "במחוייבות הבסיסית של חבורה קטנה של פרטים", ושהוא ראה בחסידיו, "בעיקר בחסידיו האינטימיים ביותר, מיקרוקוסמוס של עולם האלוהות, אשר במרכזו הוא עמד".[107] הגיבוש האינטר-סובייקטיבי בין תלמידי האר"י ובינם אליו, שהתבסס על עבודה

105 פיין, **רופא הנפש**, עמ' 12.
106 ספראי, **תנו עז לאלהים**, עמ' 34.
107 פיין, **רופא הנפש**, עמ' 354.

רוחנית אינטנסיבית, פגישות יומיומיות ומשטור הדדי,[108] הביא אותם לתפיסה מיתית מועצמת, הרבה יותר מכל מה שהיה במאות השנים לפניהם, ובוודאי ממה שהיה אחריהם.

יש לשים לב שהדורות הבאים, על אף שהושפעו מאוד מיסודות הקבלה הלוריאנית כמובן, דחו בדרך כלל את מערך הכוונות והייחודים. כך הן השבתאים והן החסידים דחו אותן, ו"בשני המקרים מנומקת הדחייה בכך, שטכניקת הכוונות אינה מצליחה לטהר את תודעת המתפלל ממחשבות זרות".[109] גם ר' אליהו הכהן מאיזמיר דוחה את הכוונות הלוריאניות, וכך גם ר' יעקב עמדן, אויבם המושבע של השבתאים כידוע,[110] וכן ר' שמואל בן אליעזר מקאלוריה.[111]

לטעמי תופעה זו נותנת תימוכין נוספים לתזה שהצגתי, על פיה חבורתו של האר"י חיה בתאים מיוחדים מאוד, תנאים יחודיים של תודעה מיתית קבוצתית. תפיסת מציאות זו היתה תלויה לא מעט בגיבוש הקבוצתי ביניהם, ועל כן לא היתה יכולה לעבור הלאה. בלעדיה, הכוונות מרוקנות כמעט לחלוטין מתוכנן המיסטי, ולכן נדחות על ידי השבתאים והחסידים. ללא התפיסה המיתית, שנבנתה על החבורה המגובשת של תלמידי האר"י, לא היו לכוונות האר"י השפעה מדיטטיבית פוריה, והן נתפסו כטכניקות מורכבות ומגושמות הרבה יותר מדי, שלא מחזירות את ההשקעה בזמן ומאמץ שדרוש כדי לבצען. בהקשר זה ראו להלן הנספח על קבלת הרש"ש וישיבת בית אל, שהמשיכה את העיסוק בכוונות, אולם מתאפיינת ביובש מיסטי.

חשיבה מיתית ותיקון שמימי וארצי אצל ר' חיים ויטל

ברצוני לנסות ולהדגים כיצד עולה התזה שאני מציע כאן מתוך כתבי רח"ו. ראשית ברצוני לסייג את דברי, ולחזור ולומר שככל פרשנות, גם זו תלויה בתשומת לב מיוחדת לפרטים מסויימים על חשבון אחרים, ובקריאה שונה של אותם טקסטים על פי תשומת הלב הזו. פרשנות אחרת תדגיש פרטים אחרים, ותצא מתוכה לבנות את הבנתה את הטקסט. במילים אחרות, ככל פרשנות, גם זו נשענת על מספר הנחות

108 ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 272.
109 אידל, **החסידות**, עמ' 268.
110 שם, עמ' 269.
111 יפרח, **העלאת המחשבות הזרות**, עמ' 44.

מוקדמות, ויש להיות מודעים לכך. יחד עם זאת, לדעתי תמונת העולם העולה מתוך פרשנותי היא קוהרנטית ויציבה, ומאפשרת להאיר את קבלת האר"י באור חדש ומשכיל.

ובכן, כאשר רח"ו מדבר על זיווגים עליונים, הוא לדעתי מניח במובלע שאלו מתרחשים גם בלבו של המקובל – הדבר עבורו הוא מובן מאליו – ועל כן בדרך כלל אין עדות ברורה לתזה שהעלתי כאן. אולם בכמה מקומות ניתן לראות כיצד זו אכן כוונתו של רח"ו. כך למשל, אנו מוצאים ב**שער הכוונות**, בדרושי סדר שבת, א, ענין קבלת שבת, את הדברים הבאים:

> והאמת הוא כי גם באצילות עצמו יש רוח דאצילות ונשמה דאצילות ונשמה לנשמה כו' אבל הלואי שבדורינו זה יהיה מי שיוכל לזכות לנפש דאצילו' והרי בכח הכונה והמחשבה הזו קבלו כל החלקים תוס'[פת] קדושה ואח"כ תתחיל העמידה ותכוין בכריעה הא' אשר בחי' ברוך כנודע להוריד עליך כח הנשמות ההם אשר הם נפש דאצילות וזה ע"י הויה דע"ב דיודין [הטטרגרמטון העולה ע"ב בגימטריה, שכן אותיותיו כתובות וביניהן אותיות י' = יוד הי ויו הי] ובתי'[בה] יהו"ה שהיא הזקיפה הא' תזקוף ותכוין כי ע"י אלו הנשמות אתה מעלה את המל'[כות] למע'[לה] בסוד מ"ן [= מיין נוקבין] ותכוין ותזקוף את המל' ע"י הויה דע"ב דיודין כנז' ואח"כ בכריעה ב' דמגן אברהם תכוין להוריד עליך בחי' הנשמה מן הבריאה ע"י הויה דס"ג [= יו הי ואו הי] כנ"ל ואח"כ תזקוף ע"ד הנ"ל. ובכריעה ג' דמודים תכוין להוריד ולהמשיך עליך הרוח מן היצירה ע"י הויה דמ"ה [= יוד הא ואו הא] כנ"ל ותכוין בשם ההויה הנ"ל במודים אנחנו לך שאתה הוא ה' אלקינו כו' ובזקיפה תכוין אל הנ"ל ובכריעה ד' בהטו' שמך כו' תכוין להמשיך עליך הנפש מן העשיה ע"י הויה דב"ן דההין [= יוד הה וו הה] כנ"ל ואח"כ תזקוף כנ"ל. ובאומרך המברך את עמו ישראל בשלום אמן תכוין לחבר יחד כולם בחבור א'[חד] [ההדגשות שלי]

המשפט הראשון בפסקה הזו מזכיר לנו את הפרקטליזציה של העולם הלוריאני, אליה התייחסתי לעיל. אחריו ניכר כי על פי רח"ו העלאת המלכות, או מיין נוקבין, תהליך המבטיח לאורך כתבי רח"ו את ירידתו של שפע אלוהי דרך מערכת הספירות אל העולם, מאפשרת למקובל למשוך על עצמו ישויות רוחניות שונות (על פי תורת הנשמה הלוריאנית), שאני מחזיק שהן מקבילות למצבי תודעה שונים. כאן השימוש בשמות האל השונים, תהליך שמשמש כמובן לשגרת הכוונות הלוריאניות,[112] תהליך שמשנה עולמות

[112] ראו דוגמא לשימוש בשמות הללו בדיוק לצורך זיווגים מטאפיזיים אצל פיין, **ייחודים**, עמ' 86-83.

עליונים ובמקרה שלנו מזווג את ספירת מלכות באינסטנציות הזכריות שמעליה, מאפשר כאן במפורש למקובל להתעצם מבחינה פניאומטית. זאת, כך אני טוען, משום שהתהליכים הללו ממילא מקבילים, וההתרחשות החיובית בעליונים מקבילה להתרחשות חיובית בתחתונים, דהיינו בהכרתו של המקובל.

הנה עוד פסקה של ויטל הממחישה את ההקבלה המוחלטת בין עולמות עליונים לתחתונים, בין תהליכים בפרצופים לתהליכים בקרב המקובלים:

> ובענין עסק בתורה בעצמו, כבר כתבתי בשער רוה"ק, כי עיקר כונת האדם בעסקו בתורה, הוא לכשימשיך עליו השגה וקדושה עליונה, והכל תלוי בענין זה, שכל כונתו תהיה לקשר את נפשו ולחברה עם שרשה העליון ע"י התורה, כדי שעי"כ יושלם תיקון אדם העליון, כי זהו תכלית כונתו יתברך בבריאתו את בני האדם, ותכלית צויו אותם שיעסקו בתורה. עוד ירצה קרוב אל האמור, כי עיקר כונת האדם בהיותו עוסק בתורה, הוא שיכוין לקשור את נפשו ולייחדה ולדבקה עם שרשה למעלה ע"י עסק התורה. ויכוין שע"י כן נשלם אילן ואדם העליון הקדוש ונתקן. כי כל תכלית בריאת האדם ועסקו בתורה אינו אלא כדי לתקן ולהשלים אילן [הספירות] ואדם העליון, בהיות נפשותיהם נתקנים, ונחזרות להכלל בו שם, וזה יועיל מאוד להשגת רוה"ק, ע"י עסק התורה בזאת הכונה.[113]

מפסקה זו ניתן לשים לב בברור שהתהליכים של תיקון העליונים והתחתונים הם מקבילים. האדם ממשיך על עצמו השגה וקדושה, ועל ידי כך "יושלם תיקון אדם העליון". הוא קושר נפשו עם שרשה למעלה, ועל ידי כך מתקן את אדם העליון. וכמובן שכל זה מועיל מאוד להשגת רוח הקודש. תהליכים אלו מתרחשים במקביל ובו זמנית. התיקון התחתון הוא התיקון העליון, ולהפך. בפסקה הבאה שוב ניכרת ההתרחשות המתקיימת במקביל ובמשותף בעולמות העליונים ובתוככי המקובל:

> וטעם הדבר הוא לפי שאנחנו בלילה הזה עושים ב' דברים הא' הוא להמשיך את כתר העליון דז"א ע"י עסק התורה כנז' ואחר כך באשמורת הבוקר אנו נעשים שושביני' דמטרוניתא רחל נוק' דז"א ומוליכין את הכלה הכלולה לבית הטבילה וטובלת במקוה העליון הנז' שהוא הכתר הנז' וגם אנחנו שושבינין דילה טובלים עמה.[114]

[113] **שער המצוות**, עה, מצוטט אצל ויינשטיין, **שברו את הכלים**, עמ' 206, ההדגשות שלי.

[114] **שער הכוונות**, דרושי חג השבועות, א, ההדגשה שלי.

לימוד התורה בליל חג השבועות מושך את הכתר שבזעיר אנפין לכיוונה של רחל, היא הנוקבא, ספירת המלכות, של ז"א. המקובלים הלומדים תורה הם המביאים לזיווג הזה, אולם כאשר הכלה טובלת במקווה העליון, שהוא הכתר נזכר לעיל, גם המקובלים טובלים עמה, דהיינו מגיעים למגע מפרה עם ספירת כתר אשר בז"א.

אביא ציטוט נוסף שמשחק, בצורה שנראית מובנת מאליה עבור רח"ו, בין הרמה המטאפיזית לרמה האישית, ובכך מגלה לנו את הלך רוחו המיתי. בשער הכוונות, דרושי הלילה, דרוש ד, מציין רח"ו כי

> ונחזור לעניננו כי החסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת אחר תפלתם כדי לגרום למעלה קיום העמדת המוחין בזו"ן [=זעיר אנפין ונוקבא] שעה א' אחר התפלה ולא יסתלקו תיכף. וז"ס מ"ש רז"ל [= וזה סוד מה שאמרו רבינו ז"ל] על מרע"ה [= משה רבנו עליו השלום] שלא היו ידיו פרושות יותר מג' שעות והטעם הוא לפי שאין כח ביד האדם להמשיך מוחין הנז'[כר] יותר מג' שעות כענין הנז' בחסידים הראשונים. ונלע"ד [= ונראה לעניות דעתי] חיים כי מה שמניחין תפילין כל היום הטעם הוא לפי שבחי' התפילין הוא רשימו של המוחין שנסתלקו כנ"ל בדרוש התפילין אבל ענין התפלה עצמה שהוא להמשיך המוחין עצמם אין כח באדם להעמי' זולתי ג' שעות כנז' דאל"כ [= אם לא כן] יתקשו שני המאמרים אלו זע"ז [= זה על זה] כן נלע"ד. ונמצא כי כפי זה אין ראוי לאדם שיישן תיכף בלילה אחר ת"ע [= תפילת ערבית] וישהא שיעור ג' שעות להעמיד המוחין העליונים דזו"ן כי השינה היא סוד הסתלקו' המוחין שבו כמו שנבאר עתה בע"ה. (ההדגשות שלי)[115]

כאן נראה שרח"ו מנסה להסביר מהם האמצעים להשארת המוחין האלוהיים באיחוד זעיר אנפין ונוקבא.[116] על פי רח"ו (וזו דעתו האישית, כלומר לא לימודו של האר"י) הטעם לעשיית תפילין כל היום היא השארת המוחין גם אחרי התפילה, שכן התפילין הם ה"רשימו", כלומר הרושם הנשאר מאחור, של המוחין. התפילין כמובן הם על ראשו של המקובל, ונוכחותם שם מסייעת להשארת המוחין בעולמות העליונים.

אולם לא רק בהם, שכן ניכר מהמשך דבריו של רח"ו שהמוחין נמצאים גם בתוך המקובל עצמו, שהרי הוא טוען שאין זה ראוי לאדם ללכת לישון מיד אחרי תפילת ערבית, שכן כך הוא מסלק את המוחין שבו,

115 קטע מקביל נמצא ב"שער תיקון חצות" של **פרי עץ חיים**, ומעניין להשוות בין הנוסחים. כך למשל, בגרסת **פרי עץ חיים**, דעתו של רח"ו נדפסת ללא יחוסה לו, אלא ברצף הכתוב.

116 על סוגי מוחין בקבלה הלוריאנית ראו פיין, **רופא הנפש**, עמ' 236-237.

דהיינו במקובל עצמו.[117] ואין זה ראוי, מכיוון שהסתלקות המוחין במקובל גורמת במקביל להסתלקות המוחין בזו"ן, ועל כן יש להזהר ולהמתין שלוש שעות בין תפילת ערבית לשינה.

נשים לב, אם כן, שעבור רח"ו הסתלקות המוחין שבמקובל מקבילה להסתלקות המוחין שבמערך הספירות. בדיוק באותו אופן, אני מציע, התמלאות המוחין שבספירות מקבילה להתמלאות המוחין אצל המקובל עצמו.[118]

כוונות האר"י ומדיטציה אצל ר' חיים ויטל

117 כפי שגם ניתן להבין מהמשך הדברים שם: "והנה כונת השינה בעצמה הענין הוא למעלה בענין הדורמיט' והתרדמה של ז"א כי הנה נפלה עליו תרדמה וישן ואז המוחין שלו מסתלקין ממנו ונודע שהמוחין שלו הם בחי' נשמתו ורוחניותו ועולה נשמתו למעל' עד או"א ושם הוא מעלה מ"ן באימא עלאה וגורם זווג עליון דאו"א ועי"כ חוזרין להמשיך אליו מוחין חדשים כדי שיוכל להזדווג עם נוק' אחר חצות לילה" וכו'.

118 בהקשר זה ראוי לציין שני מערכי תפילה שמשמשים באופן מובהק כפרקטיקה מדיטטיבית. ראשית תיאורו של פיין את מהלך "נפילת אפיים", בה המקובל קושר ניצוצות שונים לעצמו, בדומה מאוד לתהליך בפסקה האחרונה המצוטטת, ועל פי פיין מגיע ל"חוויה אקסטטית אשר במסגרתה הוא זוכה להתחדשות רוחנית רבת עוצמה" - פיין, **רופא הנפש**, עמ' 241-244. גארב גם כן מקדיש תשומת לב רבה לפרקטיקה הזו, אותה הוא מציע לראות כטכניקה המעניקה כניסה לטראנס (על פי הגדרתו למונח זה) – ראו גארב, **טראנס שמאני**, עמ' 31-35, 69-70, 73, 79-81. בנוסף, משה אידל הקדיש נספח בספרו **מיסטיקנים משיחיים** ל"תיקון חצות", שבמסגרתו, כך על פי אידל, "אנו פוגשים בהרמוניה [שמושגת על ידי הפרקטיקה] בתוך גופו של המקובל [... והוא] שואף למגע ישיר עם האלוהי" (שם, עמ' 318). אידל מתאר את השלב בו המקובל מגיע למגע מיסטי עם האלוהי כשלב עוקב, שאינו חלק מהתיקון עצמו, אולם ראיית המגע המיסטי כשלב עוקב ניתנת רק בגרסה מאוחרת שלו, שהוצעה על ידי ר' נתן נטע הנובר במאה ה-17 (שם, עמ' 317). טענתי היא שבפרקטיקה המקורית, כפי שהאר"י לימד אותה לתלמידיו, התיקון העליון עצמו היה מעורר חוויה מיסטית במקובל, ולא היה צריך שלב נוסף שכזה. רק אחרי פירוק חבורתו המיוחדת של האר"י אבדה התודעה המיסטית שאפיינה אותם, ושלב נוסף שכזה היה נצרך (וראו הפרק כאן על קבלת רש"ש לדיון בעניין זה).אידל גם מביא את דבריו של רח"ו, על פיהם האר"י הורה לו "ללמוד לאחר ביצוע הטקס כדי לתקן את נשמתו" כדי להראות ששלב נוסף, מיסטי, ניתן לרח"ו (אמנם אישית, ולא כהוראה לכל) כבר אז, אולם הציטוט שמביא אידל מדבר במקורו על כך שהאר"י "גם הזהיר אותי לקום בחצי לילה לעסוק בתורה ולתקן שורש נשמתי, כי להיות שאני מן הזיוג של אחר חצות שהוא יעקב ולאה, ולזה צריך לקום, ואשאר נעור עד אור הבוקר ולעסוק בתורה וזהו אחר שאומר התיקון." (**פרי עץ חיים**, שנא) – כלומר רח"ו אינו אמור להגיע לחוויה מיסטית, אלא רק ללמוד תורה על מנת לתקן את **שורש** נשמתו, וזאת מפני שהיא קשורה לישויות השמימיות שמתקנות בתיקון החצות. ואכן, התיקון עצמו כולל בתוכו את עליית נשמתו של המקובל, כאשר כבר בתחילתו ההוראות הן ש"צריך האדם לכוין זה הדבר בעצמו, כאלו רוחו ונשמתו נסתלק ממנו ומעלה אותו בסוד מ"נ לצורך הנוקבא עלאה, שתעלה היא מ"נ באותו הרגע של חצי הלילה לגבי בעלה שהוא הז"א, המתחיל להזדווג עמה בחצי הלילה." (שם, שמה) – נראה בנקל שהמימד הפנימי והפרטי מזדווג עם המימד העליון והקוסמי עד שאין להבחין מה מוקדם ומה מאוחר, מה עובר תיקון ומה אינו.

התפיסה המיתית-הוליסטית הגיעה כאמור לשיאה בקרב חבורת האר"י ותלמידיו. אלו חיו חיים אינטנסיביים ביותר של דבקות במשימתם הכלל-קוסמית, מודעות ללא-הפסק למטרתם וזהירות ללא-הפסק מחטאים שנמצאים בדרכם.

הכוונות הלוריאניות, לא רק שהיו אליטיסטיות מעצם טבען המורכב והאזוטרי, גם דרשו מהמקובל "זכרון מעולה, יכולת להתמודד בהצלחה עם הסחות דעת [...] וריכוז יציב".[119] מדובר היה בפרקטיקה מדיטטיבית המגייסת את הריכוז ויכולת הניתוק מהסביבה של המקובל, וזאת לצורך שינויים תודעתיים שהובנו כמקבילים לתיקונים השמימיים שהוא ביצע. שינויים אלה, שפעמים תוארו על ידי המקובלים כ"נבואה" או "רוח הקודש", הגיעו כתוצאה מהשפע שזכה לו המקובל כתוצאה מזיווגיו השמימיים[120] (והתוך-הכרתיים), כללו קבלת מסרים, בדרך כלל על ידי דיבור אוטומטי מצדו של המקובל.[121]

כפרשן וכמפיץ הראשי של תורת האר"י רח"ו חשוב לנו מאוד כמובן, ובכתביו ניתן למצוא לא מעט התייחסויות לטכניקות מדיטטיביות. יחד עם זאת, גם רח"ו אינו מפרט את שיטותיו, ואינו מרחיב בכתיבה אודותיהן. כפי שניכר גם מעיון שטחי בכתביו של רח"ו, מרבית מרצו של המקובל הלוריאני מוקדש לפירוט מלאכת העלאת ניצוצות אלוהיים מהארץ למקומן הראוי במערכת השמימית המורכבת שפיתח מורו ורבו. העלאת הניצוצות מתבצעת על ידי כוונות שונות שהמקובל מכוון כמעט בכל מעשה שהוא עושה, בין אם מצווה או פעולה יומיומית פשוטה. אולם כאמור, ועל אף שהתייחסויות המפורשות לכך נדירות בכתבי רח"ו, כוונת הכוונות היא גם פרקטיקה מדיטטיבית שגורמת לשינוי תודעתו של המקובל.

ראשית נבאר את הטרמינולוגיה הלוריאנית הנוגעת לנו:

הכוונה הלוריאנית היא תנועה אינטנציונלית לעבר ישות עליונה כלשהי, וזאת תוך כדי הצבה של שם או שמות אלוהיים בעיני רוחו של המקובל. הכוונה אמורה לחולל תמורות חיוביות בעולמות העליונים, במקביל לכך תמורות חיוביות בנפשו של המקובל גם כן. הכוונה מתלווה לתפילות היומיות, ופעמים רבות גם למעשים יומיומיים. בכוונות התפילה הופכת לכלי עבודה להשכנת הרמוניה בעולמות האלוהיים, והופכת את המקובל לכלי קיבול לשפע שזורם תוך כדי התהליך .

שלא כמו כוונות, ייחודים לוריאנים הם פעולה פרטית, הן בכך שהיא מבוצעת לבד, והן בכך שהיא אישית, תפורה על פי מידתו (ומִדת חטאיו) של המקובל, או על פי המשימה אותה הוא מעוניין

[119] פיין, **רופא הנפש**, עמ' 258.
[120] פיין, **ייחודים**, עמ' 86.
[121] פיין, **רופא הנפש**, עמ' 281-282, וראו להלן.

להשלים.[122] היא מבוצעת בנפרד מהפולחן הנומי, בדרך כלל על קבר צדיק.[123] לבד מזה היא כוללת, כמו בכוונות, "התבוננות באחד מצירופי האותיות של הטטרגרמטון או על צירופי השמות השונים האלה עם הגיותיהם השונות".[124] הייחודים הם חידוש של האר"י.[125]

כאמור, הבהרתי למעלה כי מלאכת הכוונות והייחודים כולה היא פרקטיקה מדיטטיבית, אשר מתבססת על התודעה המיתית של המקובלים כדי להפעיל את נפשם בד בבד עם הפעלת הזיווגים העליונים. להלן אביא מספר דוגמאות שיבהירו לנו ביתר פירוט אילו אמצעים כוללת טכניקה זו, דהיינו מה בדיוק מפעיל את תודעתו של המקובל במלאכת הכוונות והייחודים.

לא אביא לכאן בפירוט כוונה או ייחוד אחד מתחילתו ועד סופו. פיין עשה זאת (פעמיים),[126] וניתן לעיין בפרסומיו. לענייננו חשוב שתיאורו של פיין מבהיר כיצד המקובל מחזיק בתודעתו צירופי אותיות שונים של שמות אלוהיים, מחברם ומסדרם האחד על גבי השני, כאשר כל צירוף מפעיל ומזווג ספירות, פרצופים או ישויות מטאפיזיות שונות (למשל, מיין נוקבין), ועל ידי כך מביא לזיווג הכוחות העליונים שהיו נזקקים לכך. מתיאורו של פיין, כמו גם מהציטוטים שנביא להלן, ניכר שהכוונות והייחודים הלוריאניים הצריכו ריכוז רב, וכללו פעילות מנטלית אינטנסיבית.

כוונות לא מדיטטיביות אצל רח"ו

ראשית יש להבהיר ולציין ש"כוונה" אינה נתפסת תמיד כפעולה מנטלית של המקובל. כך לדוגמא, ויטל מדבר על כוונות ברכת נטילת ידיים:

> עתה נבאר כוונת ברכת על נטילת ידים. הנה בברכה זו יש י"ג תיבות והם כנגד י"ג מידות דא"א דעשיה וכמו שביארתי לך כי נט"י היא בעשיה בסוד יפנ"ה ויטול ידיו כנ"ל ואנו צריכים להעלותם ולזוקפם ולמתק חמש הגבורות שבהם ע"י מימי החסד שהם ה' חסדים ולפי שאין המים

[122] אחד הייחודים הידועים הוא ייחוד שייסד ר' משה אלשיך בעקבות השתמדות בנו, ובזכות ייחודו הספציפי, שכותרתו "השיבנו אבינו לתורתך", חזר בנו בתשובה.
[123] על פי פיין היחודים התפתחו מתוך הכוונות, כאשר היה צורך בתרגול פרטי יותר – פיין, **ייחודים**, עמ' 79; פיין, **רופא הנפש**, עמ' 265.
[124] שלום, **קבלה**, עמ' 179.
[125] פיין, **רופא הנפש**, עמ' 260, והשוו ורמן, **התפתחות הייחודים**, עמ' 25.
[126] פיין, **ייחודים**, עמ' 83-87; פיין, **רופא הנפש**, עמ' 277-281.

ניטלים בזרועות אלא בידים לכן לפחות אנו צריכין לחבר יחד שתי הזרועות באופן שלא יצאו קשרי הזרועות לאחור בסוד כל אחוריהם ביתה.[127]

ניכר שה"כוונה" כאן איננה כלל פעילות תודעתית, אלא עצם נטילת הידיים, שאמורה למתק דינים שטמונים באריך-אנפין שבעולם העשייה. ה"כוונה" כאן, אם כן, היא במשמעות של "סוד", סוד העומד מאחורי מצוות נטילת ידיים, מהווה את טעמה, ואשר אותו מגלה ויטל לקוראיו. מנגד יש כמובן גם כוונות רבות שנעשות בצורה מנטלית. כך למשל:

על ספירת העומר תכוין בר"ת ספירת העומר אל שם אדנ"י העולה בגי' ס"ה. והענין הוא כי כמו שאנו ממשיכין שפע אל הז"א כך אנו צריכין להמשיך ג"כ אל הנוקבא.[128]

כאן מורה ויטל על הריכוז המנטלי בשם אדנ"י מיוחד, ומסביר את פעולת הכוונה הזו מבחינת שחרור השפע האלוהי. ושוב: למרות שכך נהוג להבין את הכוונות הלוריאניות (כלומר, כהתכוונות מנטלית לכיוון אזוטרי וערטילאי מסויים) גם הכוונה המנטלית אצל ויטל יכולה להיות לחלוטין בנאלית:

כל היום תכוין לצפות ולקוות בכל יום ויום לישועתו יתברך כדי שלא תתבייש בעת פטירתך כשיעמידוך לדין וישאלוך צפית לישועה[129]

כאן הכוונה, הגם שמתרחשת בנפשו של המקובל, היא קיום המצווה (של הצפייה לגאולה) כפשוטה.

כוונות מדיטטיביות אצל רח"ו

אך בין אם כפעולה מנטלית ובין אם כפעולה פיזית, המעיין בכתביו של רח"ו יגלה שרוב-רובה של כתיבתו עוסק בדרכי השפעתן של כוונותיו של המקובל על המכאניקה הפנים-אלוהית. מיעוטה הקטן עוסק באופן מפורש בדרכי השפעת הכוונות על תודעתו של המקובל. מיעוט זה הוא המעניין אותנו כעת.

בתוך מיעוט התייחסותו של רח"ו להשפעת הכוונות על נפשו של המקובל מוקדש חלק לא מבוטל לתנאים המקדימים שעל המקובל לקיים כדי שיוכל לקלוט את השפע האלוהי בתודעתו. כך למשל, עליו להיות בשמחה, להיות עניו וירא שמיים, ללמוד משנה ותלמוד, לשלוט ברזי הקבלה ולטבול במקווה.[130] באופן

[127] **שער הכוונות**, דרושי ברכת השחר, דף א עמ' ב.
[128] שם, דרושי הפסח, דרוש יב, דף פז עמ' ב.
[129] שם, דרושי העמידה, דרוש ו, דף לז עמ' א.
[130] פיין, ייחודים, עמ' 72-73. על פי פיין תנאים אלה אמורים להבטיח את מוכנותה של הנפש לרוח הקודש (שם).

כללי, מדברי כל מקובלי צפת ברור כי לשם הגעה לשינוי תודעתי דרושה תחילה הנסיגה מהציבור וההתבודדות הפיזית, ואף מחוייבות אסקטית מסויימת.[131] אחרי תנאים אלה מגיעות גם הוראות מעשיות לפרקטיקות מדיטטיביות ממש, ואל אלה נפנה להלן.

עדות לפרקטיקה של כוונה המשפיעה על תודעתו של המקובל ניתן למצוא בקטע שמופיע בכמה מקומות בכתבי רח"ו, ואף נסקר אצל גילר, קלוש וגארב.[132] כאן אצטט אותו מתוך **שער רוח הקודש**, וממנו אתמקד בהוראות המבהירות שהכוונות הנלמדות בו אמורות ללוות את המקובל כל היום כולו. תחת הכותרת 'יחוד כ"א', מפרט רח"ו כי

ראוי לאדם תמיד לכוין ולהעריך את עצמו כאלו הוא מדור וכסא אל האצי'[ל, מלשון אצילות] הקדוש כי הנה כתיב 'ויברא אלוהי"ם את האדם בצלמו' וכתיב 'בצלם אלוהי"ם עשה את האדם' ובפרט בזמן שהאד'[ם] מתפלל הוא יותר ראוי ומוכרח שיכוין בכך וע"י כך יוכל לשיענוהו מן השמים ותקבל תפלתו לפי שיוכל ע"י כונ'[ה] זו לקשר על העולמות ע"י שתשר'[ה] ותחול עליו קדוש'[ה] עליונ'[ה] וזהו מה שיכוין יחשוב האדם להכין ראשו יהיה כסא שם ההוי"ה בנקוד קמ"ץ כלה. ומוח חכמה שבו בשם הוי"ה בנקוד פת"ח. ומוח בינ'[ה] שבו בהוי"ה בנקוד ציר"י. וזרועו הימין בהוי"ה בנקוד סגול. וזרועו השמאלי בהוי"ה בנקוד שב"א. וגופו בהוי"ה בנקוד חול"ם. וירך ימין בהוי"ה בנקוד חירי"ק. וירך שמאל בהוי"ה בנקוד קבו"ץ ויסוד שלו בהוי"ה בנקוד שורק בוא"ו והעטר'[ה] שבו בהוי"ה בלתי נקוד כנז'[כר] בתקון ע'. [... הפירוט נמשך לגבי חלקי פניו של המקובל] וכן אם מהלך בשוק יכוין ששתי רגליו הם נצח והוד וכשמסתכל בעיניו באיזה ענין יכוין כי שתי עיניו הם חו"ב [חכמה ובינה] וכן עד"ז [על דרך זו] יכוין בכל פרטיו ויכוין עצמו כאלו הוא כסא אל הקדוש'[ה] העליונ'[ה] וז"ס [צ"ל וזה שנאמר] 'בכל דרכיך דעהו' ואין ספק שאם יתמיד האדם לנהוג עצמו בכוונות אלו שיהיה כאחד מן המלאכי'[ם] המשרתי'[ם] ברקיע וישיג לדעת כל אשר ירצה ובפרט אם לא יפסיק ויחשוב בכל רגע ורגע ולא

[131] ורבלובסקי, **התחיה בצפת**, עמ' 18. וראו התייחסותו לכך שהוראה זו עומדת למעשה בסתירה למגמת הקהילתיות שמקדמת ההלכה, למשל במצווה להתפלל במניין – שם, עמ' 20, 22.
[132] גילר, **בית אל**, עמ' 43-45. גילר למעשה מסתמך על סקירתו של קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 198-201. גארב רואה בקטע הזה עדות ל"טרנספורמציות של החושים, המסתכמות באפותיאוזה מתונה, שמובילה להעצמה של התודעה ואף צורה של אומניסיאנציה [...] יש כאן גם אוניו-מיסטיקה מתונה, בה גופו של המיסטיקן מפולש בנוכחות אלוהית והוא חווה סוג מסויים של דיבור אוטומטי. יחד עם זאת, אני לא מציע לראות כאן טרנספורמציה מלאה של הזהות או הקיום." – גארב, **טראנס שמאני**, עמ' 54. עם דברים אלו אני מסכים, אולם לא עם ההשוואה של גארב לאמרה הצופית שהוא מביא ("כאשר אני אוהב אותו אני העין איתה הוא רואה, השמיעה איתה הוא שומע" וכו', מכיוון שהמיסטיקה כאן נשענת לדעתי כאמור על איזומורפיזם מיתי, ולא על אבדן עצמיות (שמאפיין ביהדות מיסטיקה חב"דית, למשל).

יפריד המחשב'[ה] והכל תלוי כפי עוצם כונתו והתבקותו למעל'[ה] ואל יליז [צ"ל יזיז] זה מנגד עיניו.[133]

הקטע הזה חשוב לנו מכמה בחינות. ראשית, הנחיות אלה מבהירות בצורה מובהקת את חשיבות האיזומורפיות של האנתרופוס האנושי לזה האלוהי. האדם הוא בן דמותו של האל, והכוונות המנטליות שלו על חלקי גופו הן שהופכות אותם לטליסמנים של ההוויות העליונות, ואת האדם עצמו ל"אחד מן המלאכים המשרתים ברקיע",[134] חלק מהאורגניזם הלוריאני הקוסמי, כאשר התהליכים העוברים עליו עוברים במקביל על האלוהות, ולהפך. על פי קלוש

[המקובל] המתבונן עולה לשלבים שונים בקיום הרוחני ומפעיל את תכונות המניפסטציה האלוהית, המקבילים לצירופים השונים של השמות שבהם הוא מתבונן. נראה שהשם מעצים את האדם ומאפשר לו לראות את תכונותיו שלו כמניפסטציה אלוהית.[135]

חילוקי הדברים ביני ובין קלוש עומדים רק על זה שלא השם הוא שמאפשר למקובל לראות את תכונותיו כמניפסטציה אלוהית, אלא התפיסה המיתית שהוא חי מתוכה. הריכוז במסגרת הייחוד מדגיש בפני המקובל את המציאות שלדעתו ממילא קיימת, כלומר את היותו מיקרוקוסמוס. ריכוז מתמשך זה הופך לפרקטיקה מדיטטיבית ומאפשר למקובל לראות את עצמו "כאחד המלאכים", ופירושו של דבר להפתח לקבלת שפע, המתורגם למצבי תודעה אבנורמלים (אני מציע: חוויות מיסטיות מסוגות של ריכוז וטראנס), הכוללים קליטה של מידע ודיבור אוטומטי, או בשפתו של רח"ו, "וישיג לדעת כל אשר ירצה".

שנית, יש לשים לב שהכוונות אינן מתמצות בזמן התפילה בלבד, אלא נמשכות אל תוך היום, ולמעשה הופכות לפעילות שמבצע האדם בכל שעות היממה ושמלווה את כל מעשיו. התרגול הוא כאן ריכוז מתוך מתוך מה שמכנה ציפי קויפמן "פיצול התודעה",[136] דהיינו ריכוז בהוויה מטאפיזית מסויימת תוך כדי פעילות יומיומית, ועל חשבון המודעות המלאה לזו האחרונה, ואין ספק שהוא דורש תשומת לב רבה וריכוז רב.

[133] **שער רוח הקודש**, יחוד כא, נא, ב – נב, א.
[134] על פי קלוש "נראה כי השם [הקדוש] מעצים את האדם כך שהוא מסוגל לראות את איבריו כהתגלות אלוהית" – קלוש, **תאורגיית התפילה**, עמ' 199.
[135] קלוש, **תיאורגיית התפילה**, עמ' 199, ההדגשה במקור. ראו גם הערתו הקצרה של קלוש על המימד החוויתי של תרגול הייחודים, שם הוא טוען דברים דומים למה שטען כאן – שם, עמ' 317, הע' 110.
[136] קויפמן, **בכל דרכיך דעהו**, עמ' 182-187.

שלישית, וחשוב ביותר, רח"ו אכן מדגיש את החשיבות הגדולה שניתנת למידת הריכוז: "והכל תלוי כפי עוצם כונתו והתבקותו למעלה ואל יליז [צ"ל יזיז] זה מנגד עיניו" – כלומר כל התרגולת כולה תלויה בעוצמת הריכוז, כמו גם ביכולתו של המקובל להתמקד בכוונותיו בלי שדעתו תהיה מוסחת. אין ספק שמדובר בתרגול מדיטטיבי אינטנסיבי ביותר. ואכן, שכרו בצידו, שכן ריכוז כזה מאפשר למקובל מצב בו "ישיג לדעת כל אשר ירצה".

לא זאת אף זאת: עלינו להבין שאם לוקחים את הוראותיו של ויטל במלוא הרצינות, הרי שכוונות הכוונות הופכת לתרגולת כמעט בלתי פוסקת (כפי שגם היה אפשר להבין מהציטוט מאת אורי ספראי לעיל). אכן, ניתן לומר שלא רק שהתפילות הופכות תחת התיאוסופיה הלוריאנית למפעלי זיכרון וריכוז מורכבים וממושכים, ולא רק שכל מצווה ומצווה במשך היום מלווה בכוונות מכוונות שונות, אלא שגם פעולות ואף אירועים פרוזאים ויומיומיים הופכים להיות הזמנה לכוונה. כך לדוגמא, רח"ו מצווה לכוון כוונה בכל פעם שמריחים משהו:

ונבאר כוונת הריח אשר ייעדנו לעיל לכתוב ביאורו בכאן וכוונה זו איננה פרטית לזמן הזה אבל בכל פעם שתריח איזה ריח טוב בכל זמן מהזמנים תכוין כונה זו ואף אם הוא מיני בשמים אחרים שאינם מין הדס וזה עניינה. והנה היסוד של כוונה זו מיוסד על ד' תיבות אשה ריח ניחוח לה' אבל סדרן כפי הכוונה זו הוא באופן זה ריח ניחח אשה לה'[137]

המקובל נדרש כאן, אם כן, לא רק לכוון חלקים גדולים מהיום, אלא גם להיות בעירנות מתמדת שמא הוא יריח דבר מה – ברגע שזה קורה הוא מצווה לכוון את כוונותיו. במקום אחר מורה רח"ו על כוונה בלתי פוסקת בהקשר למצוות תפילין:

והנה נודע מ"ש חז"ל שאסור להסיח דעתו מתפילין ואפילו בהיותו מתפלל ובכל רגע צריך לחזור ולכוין בהם זולת בעת שאתה עוסק בתורה איזה זמן שיהיה או בעת שאתה מתפלל תפילת י"ח אבל בכל שאר התפילה צריך לכוין בהם בכל רגע ולכן כדי שלא תטרד בכונה בהיותך מתפלל שאר התפי' עשה זאת איפא ובעת שתניח ותקשור התפילין תכוין כל הכונ' הנז' [=הכוונה הנזכרת] ואח"כ בשאר שעות היום או בשאר התפילה תכוין כונה זו בקצרה באופן זה תכוין תחילה בתש"ר [תפילין של ראש] בג' שמות אהיה הויה אהיה פשוטי' ואח"כ תכוין בתש"י

[137] **שער הכוונות**, דרושי קידוש ליל שבת, דרוש א, ענין השולחן, דף עב עמ' ב (ההדגשה שלי).

[=תפילין של יד] שהם ג' שמות אהיה הויה אדני פשוטי' ותכוין כי חבור כולם ביחד הם בגי' ג' הויות ע"ב ס"ג מ"ה [= שמות והוויות אלוהיים] והכונה זו תכוין בכל רגע ורגע אפילו בעת שאתה מתפלל שאר התפילה חוץ מכשאתה מתפלל תפלת י"ח או בעת שאתה עוסק בתורה כנ"ל שאז אתה פטור מכוונת אלו[138]

כפי שראינו בפסקה שהבאנו מ**שער רוח הקודש**, כוונה כמעט בלתי-פוסקת כזו היא תרגולת מדיטטיבית מהמעלה הראשונה, והריכוז הדרוש לה – והתפתח בעקבותיה – הוא עצום.[139] בהמשך לכך, נעבור כעת למקומות נוספים בהם מודגשת החשיבות שבריכוז עבור הטכניקות המיסטיות והמאגיות על פי רח"ו, במקומות בהם רח"ו פונה לדבר לא רק על הכוונות, אלא גם על השפעתן על נפשו של המקובל.

עליית נשמה על פי רח"ו

עליית נשמה היתה פרקטיקה פופולרית בקרב חבורתו של האר"י. מדובר בייחודים שהאר"י היה מורה לתלמידיו לקיים באתר קבורתו של צדיק, פעמים רבות אתר קבורה שהוא היה מגלה. העלייה מתבצעת בעזרת דמיונו של המקובל, וברור שהיא כוללת מבחינתו שינוי תודעתי.[140] את הכוונות המובילות אליה עלינו לראות כפרקטיקה מדיטטיבית.

על פי פיין, אחת המטרות העיקריות של הייחודים היא העלאתה של נשמת המקובל יחד עם נשמתו של צדיק מנוח,[141] אולם יש גם מקומות שאין צורך בצדיק כדי להגיע לכך, ומדובר בתרגולת אותה מבצע המקובל לבדו. כך למשל, **שער הכוונות**, דרושי לילה, דרוש ה, מתחיל כך (דף נד עמ' ב):

בסדר הענין בקצרה הנה תתחיל ותאמ' [=תאמר] ברכת המפיל ואח"כ תקרא ג"פ [=ג' פעמים] שמע והיה ויאמר וביאור כוונת ק"ש [=קריאת שמע] זו נבארה לקמן בע"ה אמנם ראוי שג"כ תכוין בה כמו שנתבאר בק"ש דשחרית ולא תחסר בה שום כונה כלל מכוונת ק"ש דשחרית זולתי באותם מקומות הפרטים אשר דבריהם חלוקים זה ע"ז [=עם זה]. כיצד הנה בג' שמות ה'

138 שם, דרושי תפילין, דרוש ה, דף ו עמ' א (ההדגשה שלי).
139 ראו גם תיאורו של רח"ו ל"דרך זה היו הראשונים שוהים שעה אחת קודם תפילה", שכוללת כוריאוגרפיה מורכבת ביותר של כוונות, תנועות והגיות במילות התפילה, שמחיבות ריכוז גדול מאוד – **שערי קדושה**, חלק ד', שער ג', עמ' קעב.
140 ראו להלן הוראות רח"ו "ותכוין ממש כאלו נפשך פורחת", וראו ורבלובסקי, **התחיה בצפת**, עמ' 25. לא ניכנס במסגרת זו להבדלים בין נשמה, רוח נפש וכיוצא באלה, שכן הן אינן משנות לעניין הפרקטיקה המבוצעת לשם העליה, שהיא בכל מקרה שינוי תודעתי.
141 פיין, **ייחודים**, עמ' 79.

אלקינו ה' דבק"ש [=שבקריאת שמע] דשחרית ביארנו שהם הויה דע"ב ואהיה דיודין והויה דע"ב אבל בק"ש [=בקריאת שמע] זו צריך שתכוין אל ג' הויות דע"ב [=של שם בן ע"ב אותיות] דיודין גם במלת לעולם ועד תכוין בו תחילה מה שנתבאר בק"ש דשחרית. ואח"כ תכוין אל מה שנבא' בק"ש זו בכוונת הרי"ו [מערך כוונות מסויים השווה ל-216 מבחינה גימטראית] אשר יש בו שהם ע"ב וקד"ם [=216 בגימטריה] והמ"ם סתומה של לעולם ותכוין בכל הכתוב לקמן בענין ק"ש זו דזמן השכיבה ובמלת ובשעריך תכוין כי ר"ת וס"ת כ"ו כמנין שם הויה והנה צריך שתכוין שאתה עושה נשמתך מרכבה לאלו הרמ"ח תיבין שיש בק"ש זו ושנשמתך מתלבשה בהם כדי שעל ידם תעלה נשמתך לרקיע לפני אדוניה ית'

[...]

ואח"כ תכוין כאלו נפטרת מעולם העשיה ונפשך עולה מעשיה אל היצירה ותכוין ממש כאלו נפשך פורחת ועולה בעת הזה מעולם העשיה אל היצירה והעליה זו היא בכח שם מ"ב אבגית"ץ כו' שקוצי"ת שהם ז' שמות כנגד ז' ספי' [=ספירות] מחסד עד מל' [=מלכות]

מתיאור זה ברור כי רח"ו מורה למקובל לכוון בצורה מנטלית לגבי עניינים שונים. ראשית הוא מורה לכוון לשמות שונים של הקב"ה. שלא כמו בתפילת שחרית, אומר רח"ו, הפעם שלושת שמותיו של האל בפרשת שמע מכוונים כולם לשם בן ע"ב אותיות, וכך אמורים לקרוא, ולכוון תוך כדי הקריאה, אותם. לאחר כוונות שונות שקשורות למילים ולשמות שבתפילה, מורה רח"ו למקובל לדמיין שנשמתו היא מרכבה שרתומה אל מילות התפילה, כך שהיא עולה אחריהן כשהן עולות למרומים. מאוחר יותר מורה רח"ו לדמיין את הנשמה עולה מעולם העשייה אל עולם היצירה, וזאת בכוחו של שם בן ע"ב מיוחד.

עלית הנשמה כאן היא תוצאה של ריכוז מנטלי מסויים, וזאת יחד עם תרגולת של אוטומציה, שבמסגרתם מכוון המקובל כוונות שונות. ורבלובסקי אכן מסרטט שלבים כאלה ב"סולם המדיטטיבי" (*scala contemplationis* בלשונו) של ויטל. על פי ורבלובסקי השלבים אותם צריך לעבור המקובל על פי הוראותיו של ויטל הם:

1. הטהרות והתקדשות אסקטית
2. מדיטציה (meditation) שלפניה נסיגתה של התודעה מכל קלטי החושים עד ליצירת מצב של ריק תחושתי, רגשי ומחשבתי

3. *עליה דמיונית של הנשמה אל שורשה או מקורה בעולמות העליונים*[142]

עלית הנשמה היא, אם כן, תוצאת המדיטציה, שבכל מקרה אף היא מצב מנטלי מסויים. המדיטציה שלפניה, כך אנו מציעים, היא, במקרה שמתואר לעיל ובמקרים אחרים, הריכוז הדרוש בכדי לכוון כראוי את הכוונות שמורה עליהן ויטל, ואחריו האוטומציה שמביאות צירופי השמות והספירות. דהיינו הריכוז הוא שלב ראשון ובסיסי, שאחריו, תוך שמירתו, מצטרפת אוטומציה. יש לשים לב להשפעה האבולעפיינית הברורה, אולם כפי שאמרנו קודם, בעוד שאצל אבולעפיה צירופי האותיות היו בעיקרם כלים מדיטטיבים, במדיטציה הלוריאנית הם מדובר בישויות מטאפיזיות, המשתקפות בנשמתו של המקובל.[143] יחד עם הכוונות הלוריאניות הכלליות, זוהי המדיטציה הלוריאנית העיקרית, והנפוצה ביותר.

עלית נשמה שכזו מוזכרת עוד כמה פעמים אצל רח"ו,[144] למרות שלא תמיד ברור אם אותה עליה היא אכן יותר מאשר פעולה אינטנציונלית פשוטה של המקובל (כלומר איננה מובילה למצב תודעתי מיוחד). פעמים אחרות מוזכרת עלית הנשמה כאמצעי למען מטרה מאגית. כך לדוגמא ב**שער הכוונות**, דרושי הלילה, דרוש ח, דף נז עמ' א, אנו מוצאים הוראה שעל פיה "עתה בהעלות נפשך בסוד מ"ן בסוד פקדון לבד תכוין להעלות אותם טיפות של הנשמות שהוצאת בשז"ל [=שפיכת זרע לבטלה]". את העלאת טיפות הזרע שיצאו לבטלה ניתן לפגוש גם בהקשר של עליית הנשמה בעזרת צדיק, שפיין כאמור רואה אותה כשיטה המרכזית שמלמד רח"ו.

ב**שער רוח הקודש**, שער ז', יחוד יט מדבר ויטל על "סוד היחוד ע"י השתטחות האדם על קבר הצדיק בכונה". על פי השעה שביום מורה רח"ו אילו פסוקים לומר על הקבר, או לחילופין לא לומר דבר אלא רק "[ל]כוין במחשבתיך בלבד אל שני היחודי' הא' של שמע ישראל", דבר שיכול להביא, אם נעשה נכון, "לבטל כחות הטומא' הסובבי' על האדם ובפרט מאותם שנבראו מטפות הקרי".[145] אחרי הסבר ארוך על המכאניקה האלוהית שעומדת מאחורי העלאת הנשמה יחד עם טיפות הזרע, חוזר רח"ו ומציין שעל המקובל

[142] ורבלובסקי, **קארו**, עמ' 70-69; ורבלובסקי **התחיה בצפת**, עמ' 25. במקור הראשון מוסיף ורבלובסקי שלב רביעי, והוא התבוננות בעשרת הספירות ומשיכת "אור חוזר" מטה. לדעתי ההתבוננות בספירות היא חלק מתהליך הריכוז, ולא מגיעה בסוף הדרך. ייתכן שורסלובסקי הגיע למסקנה דומה, ולכן השמיט שלב זה במאמרו המאוחר יותר.

[143] יש לציין כמובן שבניגוד לשיטתו של אברהם אבולעפיה בכוונות הלוריאניות שמות האל אינם נהגים בקול, וכן שאין בכוונות האר"י גם הראות הקשורות לתנועות הראש ולצורת הנשימה.

[144] ראו למשל **שער הכוונות**, דרושי הלילה, דרוש ה; דרושי סדר שבת, דרוש א, עניין הבו לה'.

[145] **שער רוח הקודש**, שער ז', יחוד יט, עמ' נ.

[ל]כוין להעלות נפשך כלולה בנפש הצדיק ההוא[146] וזה בכח מסירת נפשך למיתה ולא להריגה בסוד נפילת אפים כנודע[147] ואז הכוין בשאלתך שתרצה לידע ובתיבות לעולם ועד תכוין שאז נמשך וניתן בה הרי"ו התחתון מן הז"א [=הזעיר אנפין] אל נוקביה כן עול' [=עולה] בגי' [=בגימטריה] לעולם ועד כמנין רי"ו ם' והענין הוא כי גם בתפקיד ובהעלות נפשך שם כנז' בסוד מ"ן תכוין לאותם טפות של הנשמות שיצאו ממך ע"י קריין להעלותם משם מן הקליפ' ולהמית גופם אשר נעשה להם שם בקליפ'[148]

על פי דברים אלה ברור כי עליית נשמה הבאה בסופה של תרגולת מדיטטיבית של ייחודים, אינה רק מצב תודעתי עליון, אלא, לדעת רח"ו, גם מצב פורה מאוד מבחינה מאגית, המשמש בו זמנית לטיהור מחטא שז"ל ולשאילת שאלה שהמקובל מעוניין לקבל עליה תשובה ממקור שמימי. על המקובל לכוון כאן את כוונותיו לא רק לשמות והוויות שונות של האל, אלא גם לטיפות שיצאו ממנו, ועל ידי כך להעלות גם אותן ולהמית את גוף הקליפה שניזון מהאור האלוהי שבהן.

ראוי לציין לגבי השיטה לעליית נשמה שכוללת סיוע מנשמת צדיק, שרח"ו ניסה אותה עצמו, ויש לנו אף עדות לגבי תוצאותיה. כפי שראינו, פרקטיקה זו כוללת פעמים השתטחות על קבר הצדיק מתוך שאיפה להעלות את הנשמה יחד עם נשמתו של הצדיק,[149] ופעמים ניסיון לקבלת ידע מנשמת הצדיק. בעדותו של רח"ו, המופיעה ב**ספר החזיונות**, מלמדת שהמקובל עובר בטכניקה זו שלב שבהחלט ניתן להגדירו כאקסטטי (בהתאם להגדרתנו בפרק על המדיטציה) רח"ו מעיד כי:

> ערב ר"ח אלול השל"א שלחני מורי ז"ל למערת אביי ורבא ושם נשתטחתי על קבר אביי ז"ל וייחדתי תחלה הייחוד של הפ"ה והחוט"ם דעתיקא קדישא ונפלה עלי שינה ואיקץ ולא ראיתי דבר אח"כ חזרתי ונשתטחתי על אביי עצמו וייחדתי הייחוד שכתוב מכתיבת ידי מורי ע"ה עצמו.

[146] הנפש של הצדיק, הדרגה התחתונה בהירככיה הלוריאנית של הגופים הרוחניים של האדם, היא הנשארת על קבר הצדיק, אולם כפי שטוען פיין, אין מניעה גם להקשר גם לדרגות העליונות יותר של הצדיק-שאחרי-המוות. הכל תלויי ברמת המקובל. ראו פיין, **ייחודים**, עמ' 81.

[147] "סוד נפילת אפים" שמדובר כאן מתייחס לעוד חלק מפרקטיקה זו, שכוללת נפילת אפיים בעת התפילה, נפילה שמדמה את מותו של המקובל ועל כן לכאורה משחררת אותו מגופו. רח"ו למד שיטה זו ממורו, רמ"ק, וניתן למצוא אותה כבר ב**פרדס רימונים** - ראו למשל שער ח, פרק יט, עמ' קכז. נפילת אפיים היא פרקטיקה מיסטית מרכזית בקבלה הלוריאנית, ואני לא מרחיב עליה רק משום שהיא אינה כוללת יסודות מדיטטיביים שלא נמצא בכוונות והייחודים באופן כללי. יחד עם זה, ראוי להקדיש לה תשומת לב בתור אחד האמצעים בהם במקובל הלוריאני משפיע על העולמות העליונים ומושך מהם שפע, הממקום כשיאה של תפילת העמידה. על נפילת אפיים כשיאה של התפילה ראו ספראי, **תנו עז לאלוהים**, עמ' 46. על הפרקטיקה כולה ראו תיאור ממצה אצל פיין, **רופא הנפש**, עמ' 248-241.

[148] **שער רוח הקודש**, שער ז', יחוד יט, עמ' נא, הגדלת האותיות במקור. על התפתחות היחס הקבלי לחטא שז"ל ראו פכטר, **שמירת הברית**.

[149] וראו פיין, **ייחודים**, עמ' 80.

> [...] ואח"כ נפלה עלי חרדה ורעדה גדולה עד מאד בכל אברי וידי רועדות זו לזו. גם שפתי היו רועדות דבר גוזמא ומתנועעות במהירות ובתכיפות ובמרוצה גדולה וכאילו קול היה יושב על לשוני בין שפתי והיה אומר במרוצה גדולה יותר מק' פעמים בלשון זה: מה אומר מה אומר. [...] ואח"כ חשבתי לשאול על החכמה. ואז היה הקול מתפוצץ בפי ובלשוני ואומר החכמה, החכמה, יותר מעשרים פעמים. ואח"כ חוזר ואומר: החכמה והמדע, עד כמה פעמים. ואח"כ חוזר ואומר: החכמה והמדע נתון לך. ואח"כ חוזר ואומר: החכמה והמדע נתון לך מן השמים כידיעת ר' עקיבא. ואח"כ חוזר ואומר: ויותר מר' עקיבא. ואחכ"א, וכרב ייבא סבא. ואחכ"א, ויותר מרב ייבא סבא. [...] וכל זה היה במהירות גדול, דבר נפלא, פעמים רבות, בהקיץ, ואני נופל על פני ומשתטח בכוך אביי.[150]

עולה מכאן כי במסגרת שימוש בטכניקת הייחודים תוך כדי השתטחות על קבר אביי עובר ויטל כמה שלבים: <u>ראשית</u> הוא מייחד את ייחודי מורו, <u>שנית</u> נרדם, <u>שלישית</u> מקיץ ומתמלא פחד עד כדי רעידות, <u>רביעית</u> שואל שאלה לגבי החוכמה (שלו), <u>ולבסוף</u> מקבל גושפנקא אלוהית, תוך דיבור אוטומטי, שהוא חכם מאוד, אף יותר מחכמים קדמוניים שונים.[151] אנו רואים כאן אם כן כיצד הטכניקה הזו משמשת לכניסה למצב תודעתי – וגופני – אבנורמלי, מצב של חוויה מיסטית מסוגות של <u>אקסטזה</u> <u>וטראנס</u>, כך שהתודעה של המקובל לכאורה פתוחה לקבלת מסרים מלמעלה.[152] מדובר בטכניקה המדיטטיבית העיקרית שבה השתמש רח"ו, ואותה הוא גם לימד.

שינון המשנה אצל רח"ו

דרך נוספת שמציע רח"ו כדי להגיע לשינוי תודעתי היא שינון משניות. לפרקטיקה זו הקדיש פיין מאמר,[153] והיא כמובן נשמכת אחרי מנהגיו של ר' יוסף קארו וסביבתו. ויטל מזכיר כמה פעמים טכניקה

[150] **ספר החזיונות**, חלק ד', עמ' 159.

[151] ראו על כך גם פיין, **ייחודים**, עמ' 91.

[152] פיין קובע כי "לא יכול להיות ספק שהאמצעי העיקרי שעל ידו הוא [ויטל] נכנס למצב שמתואר כאן הוא הריכוז על צירופי האותיות [של הייחוד] עצמן. ריכוז קונטמפלטיבי ממוקד למשך פרקי זמן ארוכים על שמותיו הושנים של האל היה מאפשר לפרט לדחוק מתוך ההכרה כל תחושה חיצונית ולהביא את החוויה הבלתי-רגילה שמתאר ויטל." – שם, עמ' 92. בעוד שאני מסכים שהמדיטציה כאן בוודאי כללה ריכוז, לדעתי אין כאן ריכוז לבדו, אלא רק כשלב ראשון, שאחריו, תוך התמשכחותו, מצטרפת אוטומציה.

[153] פיין, **שינון המשנה**.

זו, שנראית פשוטה למדי: שינון חוזר ומהיר של משניות, שמביא את המקובל למצב תודעתי לא-נורמלי אשר מאפשר גישה לידע נשגב. כך מתאר זאת רח"ו:

> של"א. ר"ח אייר. בעת המנחה נתבודדתי ע"י קריאת המשנה ג"פ [=ג' פעמים], כנודע אצלי. ונתכוונתי במחשבתי לשאול: מי היה גלגולי קודם אלי. וארדם ואראה מורי ז"ל. ויחזק בזרועי ויאמר לי: הנה איש הבחור יפה תואר הלזה העומד אצלנו הוא גיסי בעל אחותי, ואתה היית רבו. ואיקץ. וחזרתי לקרא המשנה ונתנמנמתי. ואשמע קול גדול ממש קורא: חיים, חיים. ואירא ואקיץ. ואחשוב בלבי, כי מורי ז"ל הוא רבן גמליאל והוא גיסו של ר' אליעזר תלמיד ריב"ז [=ר' יוחנן בן זכאי] והלכתי למורי וספרתי לו הכל. ויאמר לי: זה הוא התעוררות עליון בלי ספק. אך איני רוצה לגלות לך פי' דברים אלו, לפי שאיני רוצה שתדע גלגול נשמתי מי הוא.[154]

מפסקה זו ברור שטכניקה זו היתה שגורה בפי ויטל. ברור גם כי המילה "נתבודדתי" כאן מורה על פעילות מנטלית מיוחדת ולא על מיקום פיזי, משום שויטל מתבודד <u>על ידי</u> קריאת המשנה, כלומר על ידי שינונה שלוש פעמים. השינון מביא את ויטל למצב תודעתי אבנורמלי – פיין מדגיש בקשר לפסקה זו ש"שינון המשנה מביא למצב של בידוד תודעתי וכניסה לטראנס"[155] – ואכן נראה שמדובר במצב של <u>טראנס</u>, המאפשר לו גישה לסודות באשר לגלגולי נשמתו.

עדות נוספת, שמתרחשת כמעט חודש מאוחר יותר, מביאה שכלול של השיטה:

> כ"ז אייר. נתבודדתי כנ"ל. ואשאל שוב במחשבתי: אם נפש ר"א [=ר' אליעזר] בן ערך המתעברת בי, אם עדיין היא מתעברת בי. ונדבקתי נפשי בנפשו ע"י קריאת המשנה של "ראב"ע [=ר' אליעזר בן ערך] אומר: הוי שקוד ללמוד תורה" [אבות ב, יט], וכו'. ובהיותי בהקיץ לגמרי ועיני סגורות, ראיתי חברת ת"ח עוסקים בתורה. ויאמרו לי: דע, כי זה הספר שבידינו, שאנו קורין עתה בו, ובו כתובים כמה פסוקים. דע, כי החכם אלעזר בן יוחי בהיותו חי אמר לנו, שאלו הפסוקים הכתובים בזה הספר מורים על שם אלעזר שהוא רמוז בהם.[156]

פיין מוצא בפסקה זו את "הצורה המפותחת ביותר של תרגול"[157], שכן הטקסט שמשונן אינו אקראי, אלא נבחר בהתאם לחכם איתו רוצים לתקשר. רח"ו מנסה להבין האם נשמתו היתה קשורה בזו של ראב"ע,[158]

[154] **ספר החזיונות**, חלק ב', עמ' 81.

[155] פיין, **שינון המשנה**, עמ' 186.

[156] **ספר החזיונות**, חלק ב', עמ' 82.

[157] פיין, **שינון המשנה**, עמ' 187.

ועל כן משנן משנייה הקשורה בו. במקרה זה את התשובה הוא מקבל מחבורה של חכמים הלומדים תורה, אולם הטכניקה אמורה לאפשר את גיוסו של התנא המוזכר במשניה, וזאת ניתן להבין על פי פסקה שכתב ויטל ב**שערי קדושה**:

> התבודד בבית יחידי כנ"ל, והתעטף בטלית, ותשב ותעצים עיניך, ותתפשט מן החומר כאילו יצאה נפשך מן גופך והוא עולה לרקיע. ואחר ההתפשטות תקרא משנה אחת איזה שתרצה פעמים רבות תכופות זו לזו, במהירות גדול ככל אשר תוכל בשפה ברורה היטב בלי דלוג תיבה אחת. ותכון להדביק נפשך בנפש התנא הנזכר במשנה ההיא. וזה על ידי שתכון: שפיך הוא כלי המוציא אותיות לשון המשנה ההיא, והקול שאתה מוציא מתוך כלי הפה, הוא ניצוצי נפשך הפנימית שיוצאין וקוראין המשנה ההיא, ונעשית מרכבה לשיתלבש בתוכה נפש התנא בעל המשנה ההיא, ותתלבש נפשו תוך נפשך. וכאשר תהיה נלאה בקוראך לשון המשנה, אם תהיה ראוי לכך, אפשר שישרה בפיך נפש התנא ההוא, ויתלבש שם בעודך קורא המשנה. ואז בעודך קורא המשנה ידבר הוא בפיך, ויתן לך שלום. וכל אשר תחשוב אז במחשבתך לשאול ממנו הוא ישיב לך, וידבר עם פיך, ואזנך שומע דבריו. ואין אתה מדבר מעצמך אלא הוא המדבר. וזהו סוד רוח ה' דיבר בי ומילתו על לשוני [שמואל ב, כג, ב].[159]

רח"ו מבהיר בקטע זה שהתנא שאת משנתו משננים הוא זה הדבק במשנן. יותר מכך, מדגיש ויטל את הצורך ברפטטיביות ובמהירות של השינון, וכן את החשיבות בהקפדה על הגייה נכונה, שגם דורשת ריכוז ומונעת את התדרדרות השינון לכדי מלמול מונוטוני. כאשר תנאים אלו (ובוודאי כמה אחרים) מתמלאים, נפש התנא "מתלבשת" בתוך נפשו של המקובל, והוא עונה דרך פיו של המקובל על שאלות שזה שואל במחשבותיו – כלומר יש כאן שוב דיבור אוטומטי.

פיין קובע שהטכניקה המתוארת כאן היא שילוב של שתי טכניקות שויטל הכיר: שינון משניות והדבקות לצורך תקשורת עם נשמת צדיק.[160] כאמור לעיל, גם ר' יוסף קארו הגיע להתגלויות המגיד שלו בין השאר על ידי שינון משניות, אלא שהוא לא דקדק בהן וכפי הנראה היתה חשובה לו כמות החומר הנקרא,

[158] שם.

[159] **שערי קדושה**, חלק ד', שער ג', עמ' קנד. הגרסה שמביא פיין במאמרו הנ"ל שונה במקצת, באותיות בודדות פה ושם, וכן בחסרון המילים "במהירות גדול ככל אשר תוכל בשפה ברורה היטב בלי דלוג תיבה אחת".

[160] פיין, **שינון המשנה**, עמ' 192.

והרפטטיביות שליוותה את הקריאה, על מנת להגיע לתוצאה אליה שאף.[161] ויטל, אם כן, פיתח את שיטתו תוך הישענות על זו של קארו ומתוך קבלת השראה מתורת מורו, האר"י. פיין חותם וקובע כי "לימוד מיוחד של המשנה הפך לתרגולת פופולרית בצפת של המאה הט"ז."[162]

מספר טכניקות מדיטטיביות נוספות אצל רח"ו

במספר מקומות מורה רח"ו על טכניקה הכוללת ציור מנטלי של השם המפורש, האמורה להביא להתקשרות בעולמות העליונים. כך למשל, ב**שער רוח הקודש**, יחוד כא, עמ' נב כותב ויטל:

> טוב לאדם שיצייר אותיו' שם הוי"ה תמיד בציורם לנגד עיניו ודבר זה גורם להביא בלב האדם יראתו ית' וגם לזכך הנפש וז"ש דהע"ה [=וזה שאמר דוד המלך עליו השלום] שויתי ה' לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט [תהילים, טז, ח].

אחרי דברים אלה מגיע קטע ארוך בו חוזר רח"ו לסגנון דבריו המקובל בדבר הכוונות כצורך גבוה וכמסייעות לתקן את העולמות העליונים, שלאחריו הוא חוזר שוב אל התמורות שמתחוללות בנפש המקובל וקובע כי

> ואין ספק כי אם יתמד האדם לנהוג עצמו בכונות אלו שיהיה כאחד מן המלאכי' המשרתי' ברקיע וישיג לדעת כל אשר ירצה ובפרט אם לא יפסיק לחשוב ויחשוב בכל רגע ורגע ולא יפריד המחשב' ובכל תלוי כפי עוצם כונתו והדבקותו למעל' ואל יליז זה מנגד עיניך.

ניכר שעבור רח"ו <u>הריכוז</u> בציור השם המפורש מאפשר ידע איזוטרי שאינו כרגיל נגיש, ויש לשים לב במיוחד לדגש של ויטל על עוצמת הריכוז כאן: "ובכל תלוי כפי עוצם כונתו והדבקותו" – כלומר יש כאן <u>הוראה ברורה לפתח ולחזק את יכולת הריכוז של המקובל</u>.[163]

[161] שם. וראו לעיל בפרק זה על קארו ושיטתו.

[162] שם, עמ' 193.

[163] וראו פיין, **ייחודים**, עמ' 92; ויטאל מדגיש גם את הצורך בריכוז חזק גם ב**שערי קדושה**, חלק ד', שער ג', עמ' קסג: "ולכן כשיראה שהתחיל להשיג קצת, יוסיף להתבודד יותר בחזק".

פעמים אחרות מקשר רח"ו את הריכוז בשם המפורש לטכניקה של דמיון צבעים.[164] ב**שערי קדושה**, חלק ד', שער ג', עמ' קנה, אחרי הוראות על מעמדו המוסרי של המקובל, על הצורך שלו בשמירת מצוות וחוקי הטהרה, ועל לבושו הלבן, הוא מורה:

ויתלבש בשמחה רבה, ויתפשט מן החומר, ויעלה במחשבתו מן רקיע אל רקיע, עד רקיע השביעי הנקרא ערבות. ויציר שעל רקיע שביעי ישנה יריעה אחת לבנה גדולה מאד, ובו מציר שם ההוי"ה, בכתב אשורית בגוון ידוע, בכתיבה גסה מאד. כל אות כמו הר אחד, בציור לבן כשלג.

הוראות הדמיון המודרך הזה ממשיכות הלאה. לענייננו חשוב שהטכניקה הזו, של ציור שם הוי"ה, יכולה גם לכלול דמיון צבעים.[165]

במקום אחר מביא רח"ו, כמו רמ"ק, משיטותיו של ר' אברהם אבולעפיה, וזאת במפורש, בציטוטים מילוליים (דהיינו, בנוסף להשפעה של אבולעפיה על טכניקת הכוונות כפי שראינו עד כה). כך בעמ' קלז-קמב בספרו **שערי קדושה** (חלק ד, שער א) הוא מצטט בהרחבה מספרו **ספר החשק** (ולא מספר **חיי העולם הבא**, כפי שרח"ו מציין שם), ושוב מביא משיטותיו של אבולעפיה בעמ' קנז-קנח (חלק ד, שער ג). לא נרחיב בתיאור טכניקה זו כאן, שכן היא אינה שונה מדבריו של אבולעפיה, ומדבריו של רמ"ק עליהם – רח"ו הושפע מרמ"ק בכל הנוגע לקבלה האקסטטית.[166]

רח"ו מביא טכניקות נוספות שאינו מרחיב בהן, ואשר על כן אף אנו לא נרחיב בהן, אלא רק נציין שתיים מהן לדוגמא. כך למשל, מורה רח"ו למקובל לדמיין עצמו כאור:

אם תרצה לכון דבר על אמיתתו תדמה בעצמך שאתה אור, וכל סביבותך אור מכל פנה ומכל עבר. ובתוך האור כסא אור, ועליו אור נוג"ה, וכנגדו כסא ועליו אור הטו"ב. וכשתהיה ביניהם לנקום נקם, פנה אל אור הנוג"ה, ואם לרחם פנה אל אור הטו"ב. [...] לפי התחזק כח הכונה

[164] על טכניקה זו ראו הנספח לפרק על קבלת המאה ה-13.

[165] לא רק רח"ו לימד טכניקה זו כמובן, ולא הוא המציא אותה. ציור השם המפורש כטכניקה מדיטיבית מגיע עוד מר' יצחק סגי-נהור, אם לא מוקדם ממנו. אידל מצטט את ר' מאיר אבן גבאי, ממקובלי המאה הט"ז, שמפרש טקסט שחובר על ידי ר' יצחק סגי-נהור, ואשר מצוטט על ידי תלמידו ר' עזרא מגירונה: "[...] ועל זה הדרך שרמז הרב החסיד ז"ל [...] באמרו עיקר עבודת המשכילים וחושבי שמו ובו תדבקון [מלאכי, ג, טו] אשר הכוונה באמרו ז"ל וחושבי שמו לרמוז על הכוונה הראויה בעבודה והוא שהעבודה שהעובד צריך לחשוב ולכוון בעבודתו וליחד את השם הגדול ולחברו באותיותיו ולכלול בו כל המעלות [=הספירות] וליהדם במחשבתו עד אין סוף. ואמרו ובו תדבקון לרמוז על המחשבה שתהיה פנויה טהורה מכל דבר כבושה, דבקה למעלה דבוק תמידי נמרץ ליחד הענפים בשרש בלי שום פירוד ובזה המיחד דבק בשם הגדול." (**ספר עבודת הקודש**, ב, ו, כט ע"א – מצוטט אצל אידל, **קבלה**, עמ' 72) אידל מסביר ש"תפקידן של אותיות השם הגדול הוא גרימת מצב של איחוד בקרב הספירות האלוהיות. פעולה זו מושגת על ידי דבקות מכינה של מחשבת האדם באותיות השם, התבוננות בטבען ואיחודן." (שם) כפי שניכר מהציטוט ומהסברו של אידל (וכפי שמסביר אידל מאוחר יותר – שם, עמ' 73), פעולתו של המקובל כאן מכוונת יותר לשינוי העולם העליון מאשר לשינוי תודעתו, והיא תיאורגית יותר מאשר מיסטית. יחד עם זאת, ניתן להניח שרח"ו אימץ את הטכניקה הזו ממקורות שקדמו לו והטעין אותה במשמעות מדיטטיבית-מיסטית, כך שהיא משמשת לו ככלי לגילוי רזי שמיים, התמלאות ביראה, וזיכוך הנפש כדבריו.

[166] אידל, **חסידות**, עמ' 103.

להמשיך כח ברצונה, ורצון בדעתה, ודמיון במחשבתה, וכח בהגיונה, ואמץ בעיונה, כשאין הרהור וחפץ אחר מתעכב בה. והיא מתחזקת למשוך משך הבא מן אין סוף[167]

טכניקה זו, שמקורה בקבלת גירונא,[168] כוללת דמיון המקובל את עצמו כאור, והדגש כאן על הריכוז ועוצמתו הוא שחשוב לנו, למרות שהטכניקה, על פי דבריו של רח"ו בהמשך, מכוונת בעיקר למטרות מאגיות, ואין עניינה העיקרי שינוי תודעתי אצל המקובל.[169] רח"ו ממשיך ומסביר טכניקה זו גם בעמודים הבאים,[170] ומורה שוב להגביר ככל האפשר את עוצמת הריכוז ("ויתחזק הכוונה במחשבתו", עמ' קעב, ועוד).

עוד טכניקה מינורית שמביא רח"ו קשורה לכוונה מסויימת המבוצעת בעת התלבשותו של המקובל:

גם הזהירני שבעת שאלביש החלוק של שבת בע"ש [=בערב שבת] שאכוין בשם קדוש זהריא"ל וזהו השם של החלוק של השי"ת כנז' בספר פירקי היכלות דר' ישמעאל וכונה זו מעילה מאד אל האדם כדי שימשיך את הקדושה אליו.[171]

כאן השפע נמשך אל המקובל על ידי כוונה שקשורה לחלוק השבת, מתוך רצון להידמות לאל, שגם הוא לובש חלוק ואשר לחלוקו שם מיוחד, אליו על המקובל לכוון. המיוחד כאן איננה הכוונה לשם, שהיא נפוצה מאוד בכתבי רח"ו, אלא העובדה שכוונה זו מיועדת לא לכונן סדר חדש ומתוקן במכאניקה הפנים אלוהית, אלא למשוך שפע אל המקובל עצמו, דבר שנדיר למצוא בהוראותיו של רח"ו.

סיכום הטכניקה המדיטטיביות של רח"ו

כפי שראינו, רח"ו לימד כמה טכניקות שונות, והמציגות מאפיינים מדיטטיבים שונים. הטכניקה העיקרית, כפי שניסיתי לטעון, היא הפעלת כוונות האר"י במשך חלקים גדולים של היום. זוהי טכניקה שנסמכת בצורה נרחבת על יכולת <u>הריכוז</u> של המקובל. כאשר זה אמור להדביק את תודעתו הן בפעולותיו השגרתיות, והן, בזמני שיא ובאופן מועצם, בישויות המטאפיזיות אותן מגדיר האר"י עבורו, וזאת בזמן

[167] **שערי קדושה**, חלק ד, שער ג, עמ' קע.

[168] ראו לעיל בפרק על קבלת המאה ה-13.

[169] פיין מדגיש את השימוש בריכוז בייחודים כדי "להפרד לגמרי מהתחום החושי הנורמלי לפרק זמן מסויים" – פיין, **ייחודים**, עמ' 91.

[170] קעב-קעד.

[171] **שער הכוונות**, דרושי סדר שבת, דרוש א.

קיום מצוות, ובעיקר בזמן תפילה. לפעמים מידת הצלחתו של המקובל לזכות לחוויה מיסטית תלויה במידת הריכוז שהוא מפעיל.

הכוונות הדורשות ריכוז מובילות בדרך כלל לחוויות מיסטיות מסוגות של ריכוז, טראנס או אקסטאזה. פעמים הן נעזרות בטכניקה של אוטומציה. המקובל הלוריאני יעיד שהוא מגיע לחוויות של דבקות בישויות העליונות, עליית נשמה, זכייה באור או שפע אלוהים, גילוי סודות נסתרים או ביטויים פיזיים אקסטטים כגון רעידות ועילפון.

זוהי מדיטציה אקסטרוורטית במפורש, שהרי המבט בה מופנה תמיד אל העולמות העליונים (גם אם אלה נחשבים מקבילים לעולמות הפנימיים). היא מביאה לחילופין לרגיעה, כאשר היא מבקשת ריכוז חד נקודתי, או לעוררות, כאשר היא מביאה לאקסטזה. מדובר במדיטציה שמשלבת את המימד התודעתי-שיווויסטי עם זה הגופני-שאקטיסטי.

מטרת הפרקטיקה היא כמובן תיקון העולמות העליונים, ובד בבד תיקון נשמתו של המקובל. זו על כן טכניקה בעלת מטען משיחי מפורש. כמו כן, כאשר היא מבקשת להביא את המקובל לטראנס שבמסגרתו ילמד סודות, מדובר למעשה בטכניקה המבקשת לחדש את הנבואה.

טכניקת הכוונות משתמשת במצוות ובתפילה כמצע, אבל מוסיפה להן מערך מטאפיזי עצום שבתוכו על המיסטיקן לנווט. קורפוס ענק זה של ישויות שמימיות ושמות אלוהיים הוא עיקר חומר הדלק המזין את הפרקטיקה הזו, וכמעט שהופך אותה לטכניקה אנומית.

באופן מודגש הרבה יותר מתרגול הכוונות, טכניקת שינון המשנה, אצל רח"ו כמו אצל קארו, היא טכניקה שמבוססת על אוטומציה. בהמשך לכך היא מובילה למצבי טראנס, אשר במסגרתו המקובל זוכה לדיבור אוטומטי, המגלה לו סודות מהעולמות העליונים. זוהי טכניקה אנומית, אקסטרוורטית, המכוונת לרגיעה, ולשינוי תודעתי-שיווויסטי. מטרתה היא השגת סודות נסתרים.

טכניקות המדיטציה של רח"ו מתבססות על ראיית אדם דואליסטית, שכן אצל ויטל יש דגש דואליסטי מתמיד על ריחוק מהחומר ומהגוף. הנפש אמורה לעלות ולהיפרד מהגוף, ומצב זה נתפס כתנאי בל יעבור

להקשרות בעולמות העליונים וקבלת סודות מלמעלה.[172] משום הדגש הדואליסטי באות לפני המדיטצה שם הוראות אסקטיות שונות ופרקטיקות של טהרה.

נספח: כוונות האר"י אצל הרש"ש ותלמידיו

בעוד במזרח אירופה של המאה השמונה עשרה תנועת החסידות פורצת מסילות חדשות במסורת המדיטטיבית של היהדות, בירושלים קמה ב-1737 ישיבת "בית אל", שחרתה על דגלה את שימוך והמשכת תורת הכוונות הלוריאנית, ובתוך כך את הנאמנות המוחלטת והבלעדית לקבלת האר"י.[173] הישיבה קמה על ידי ר' גדליה חיון, אולם מנהיגה הידוע ביותר הוא ממשיכו, ר' שלום שרעבי, שערך גם סידור תפילה המיועד למתרגלים את יחודי האר"י,[174] ובו עניננו כאן.

מערך הכוונות שהכין רש"ש הפך לאחר מותו למערך הפופולרי ביותר והנורמטיבי של כוונות האר"י.[175] עבור מקובלי בית אל שרעבי הפך לממשיכו האותנטי של האר"י, ולמעשה שמו מוזכר בנשימה אחת עמו ועם רשב"י כשלישיה שהוציאה מהסוד אל האור את דרך המלך להשפעה על העולמות העליונים.[176] תורותיו של שרעבי נחשבות לשלב נוסף, עוקב אחרי זה של האר"י, בדרך אל הגאולה השלמה.[177] יחד עם זאת, חשוב לציין שמה שנקרא היום "סידור הרש"ש" התגבש סופית במשך דורות לאחר מותו של רש"ש, גם אם על בסיס כתביו.[178]

הכוונות מתמקדות בשמות האל, אשר המרכזי בהם הוא השם המפורש, ומשניים הם השמות אהיה, אלוהים, אל שדי, ואדוני. אל אלה מצטרפים שמות שמיוצרים על ידי הצבת ניקוד שונה מהרגיל לשם המפורש, לקיחת ראשי תיבות מפסוקים שונים, פיתוח שמות על ידי משחקי גימטראות, והכנסת שמות אל

[172] "קדשה העליונה אינה שורה על האדם בהיותו ודבוק עם החומר אפילו כחוט השערה" – **שערי קדושה**, חלק ד, שער ג, עמ' קנב.
[173] גילר, **בית אל**, עמ' 83-84. הספרות המחקרית אודות הפרקטיקה הנהוגה בישיבה דלה במיוחד. ספר בודד נכתב על הנושא, מאת פנחס גילר (גילר, **בית אל**), ובו אעזר לצורך הדיון כאן.
[174] הסידור המשיך להערך לאחר מותו, אולם בהתאם לכיוון אותו הוא התווה. ראו גילר, **בית אל**, עמ' 48-49.
[175] גילר, **בית אל**, עמ' 7. למעשה, עבור מקובלי בית אל סמכותו של רש"ש גדולה אפילו יותר מזו של חיים ויטל, שכן הם מאמינים שבכל מקרה של מציאת סתירה בין כתביהם, יש לפסוק לטובת דבריו של רש"ש, שכן בו מצוי "ניצוץ האר"י" – שם, עמ' 11. על פי אמונתם רש"ש גם זכה לשיעורים פרטיים מפיו של אליהו הנביא – שם.
[176] שם, עמ' 10. אם להשתמש במונחים שטבע מקס ובר לסוגי מנהיגות, הרי שסידור כוונותיו של רש"ש נחשב אוטוריטטיבי לא מבחינה 'רציונלית' (משום שהוא עונה על קריטריונים מסויימים), אלא מבחינה 'כריזמטית' (משום שהרש"ש נחשב לנציגו האותנטי וממלא מקומו המושלם של האר"י). משום כך מבחינת מקובלי בית-אל אין אפשרות למקובל, משכיל ומעמיק ככל שיהיה, לפתח כוונות משלו על בסיס החומר הזוהרי או הלוריאני ולהשתמש בהן במקום במערך הכוונות של רש"ש -- וראו שם, עמ' 61-62.
[177] שם, עמ' 105.
[178] שם, עמ' 97. ראו תיאור הדפסתו במאה העשרים אצל מאיר, **רחובות הנהר**, עמ' 109-140.

תוך שמות אחרים, אות אחר אות.[179] בנוסף, מרכזיים מאוד גם השמות המכונים על פי ערכם הגימטרי ע"ב, ס"ג, מ"ה, ב"ן (נ"ב), שגם מקבילים לארבעת העולמות, ולארבעת הפרצופים התחתונים של הקבלה הלוריאנית.[180] לא יהיה מוגזם לומר שהכוונות שהתפתחות בבית אל הן הפיתוח המורכב ביותר מבחינה לשונית ונמונית שיצא מקבלת האר"י.[181]

יחד עם זאת, יש לעמוד על כך ששרעבי הפגין עדיפות ברורה לשמות האלוהיים על חשבון המיתוס הלוריאני. הוא סלד מהראייה המיתית של ההיסטוריה האלוהית, והעביר את מרכז הכובד להתבוננות באותיות העבריות של שמות הקודש.[182] ההתנתקות דה פאקטו מהדרמה האלוהית גם היא הביאה להשקטת הרגש המעורב בכוונות שממונהגות בבית-אל:

> רעיון התפילה המתחננת עצמו, ההשקעה הרגשית ותחושת התפילה כשיתוף ודיאלוג [עם האל] נזנחו לטובת האמונה בקצוות הבלתי-מובנים ביותר של המתודה הלוריאנית, על הנומרולוגיה והשיטה הלשונית שלה.[183]

תהליך זה תרם לדילול המימד החוויתי-מיסטי בתפילה בבית-אל. התפיסה התיאורגית של מעגל בית אל זהה לזאת בה נתקלנו בקבלת צפת: כוונות האר"י הן הדרך בה התפילות (ובצורה מודגשת פחות, המצוות) הופכות לכלי עבודה שבאמצעותו מתקן המקובל את העולמות העליונים, מזווג בין קטביהם המנוגדים זיווגים, ומאפשר לשפע החסום לזרום כסדרו.[184] המטרה הראשונה של הכוונות היא לעורר את ה"מיין נוקבין", הנוזלים הנקביים שמפתים את האלמנטים הזכריים להיכנס לפעולה.[185] מצוות שונות מזווגות בין ישויות שונות באלוהות, ועל כן יומו של המקובל עמוס בכוונות שונות המכוונות כלפי חלקים שונים בעולמות העליונים. ועם זאת, לא נמצא כאן את אותו מתח רוחני שהיה בקרב חבורת האר"י, ולמעשה הרושם המתקבל הוא שכוונות מתורגלות בצורה מכאנית, ולא כמדיטציה.

---

[179] שם, עמ' 40.
[180] שם, 42-43, 48-49. ראו על כך גם אצל ג'ייקובס, **העלעת ניצוצות**, עמ' 104-105, פיין, **ייחודים**, עמ' 83-85
[181] ג'ייקובס, **העלעת ניצוצות**, עמ' 117.
[182] גילר, **בית אל**, עמ' 52.
[183] שם, עמ' 52.
[184] שם, עמ' 24-25.
[185] שם, עמ' 28.

במחקר שהקדיש לישיבת בית אל עומד פנחס גילר על כך, שוב ושוב במהלך ספרו, שבישיבת המקובלים בבית אל אין החוויה המיסטית מטרה ראשונית מוצהרת, אין היא אף מטרה משנית,[186] ואכן היא אינה מושגת על ידי המקובלים המתרגלים את כוונות האר"י בה.[187] על פי גילר

> הם לא יותר קונטמפלטיבים מחיילים במלחמה. [...] בספרות בית-אל המימד האישי, האקספרסיבי והקונטמפלטיבי של היהדות נסוג לטובת מקורות קדומים יותר של המסורת[188]

משום כך מסרב גילר להשתמש במונח "מיסטיקה" כדי לתאר את מעגל המקובלים של בית-אל.[189] ואכן, עדויות שונות מצביעות על כך שבבית מדרשו של הרש"ש איבדה הקבלה הלוריאנית את המימד הפניאומטי שהיה בה. ש"י עגנון, למשל, כתב, בסיפורו "ברית אהבה", על הישיבה באותו האופן:

> שמא תאמרו אין תורה כתורת ארץ ישראל, אומר לכם אפילו לימוד קבלה שלומדין כאן לא זה הדרך שמקובלים אנו מרבותינו. עושים בתי לימודיות לקבלה ולומדים קבלה כדרך שלומדים שור שנגח את הפרה.[190]

וגרשם שלום, אחרי ביקור בישיבת בית אל, מספר ש"מה שנשאר מהקבלה בבית אל היה משהו הדומה ליוגה",[191] וכוונתו לא לדרך הפילוסופית-רוחנית אלא לתרגילים גופניים ריקים מתוכן רוחני. ידוע גם הרושם הקשה של הרב יהודה לייב אשלג שעלה ממפגשו עם מקובלי הרש"ש בירושלים, כשהגיע לירושלים בראשית שנות העשרים:

> עד שפגשתי את המפורסמים שבהם, המה אנשים שכבר כילו שנותיהם על הלימוד בכתבי האר"י וזוהר, והצליחו שכל ספרי האר"י שגורים בפיהם עד להפליא ושם להם קדושים שהיו בארץ, ושאלתים אם למדו אצל רב שהיתה לו השגה בפנימיות הדברים, וענו לי – חס מלהזכיר, אין כאן שום פנימיות זולת דברים ככתבם מסורים לנו ותו לא מידי ח"ו. ושאלתים אם הרח"ו ז"ל השיג פנימיות הדברים, וענו לי – ודאי לא השיג יותר ממה שאנו משיגים. ושאלתים על האר"י ז"ל עצמו, וענו לי – ודאי לא ידע פנימיות יותר הימנו כלום, וכל מה שידע מסר לתלמידו הרח"ו ז"ל

---

[186] שם, עמ' 19.
[187] שם, עמ' 18, 37-38, 118, 126-130.
[188] שם, עמ' 127. כך למשל, בהקשר לאותו ציטוט מ**שער רוח הקודש** (יחוד כא) אותו הבאנו בפרקנו על קבלת צפת, ציטוט בו הבהיר רח"ו שכמידת הריכוז כן מידת הצלחתם של הייחודים שלימד שם, כותב גילר כי "השגת המצב התודעתי [הרוחני והקונטמפלטיבי על ידי ריכוז בשמות האל] לא יודגש בכתבים שיצאו ממעגל בית אל" - שם, עמ' 45.
[189] שם, עמ' 118, 129.
[190] מצוטט בתוך שילה, **הקבלה ביצירת ש"י עגנון**, עמ' 19-20. שילה הוא שקובע שהביקורת של עגנון היא על ישיבת בית אל.
[191] מצוטט אצל מאיר, **רחובות הנהר**, עמ' 9.

וכן הגיעו אצלינו. וצחקתי מאד עליהם, דא"כ איך נתחברו הענינים בלב האר"י ז"ל בלי שום הבנה ודעת, וענו לי – אשר חיבור הענינים קיבל מפי אליהו ז"ל, והוא ידע הפנימיות באשר שהוא מלאך. וכאן שפכתי חמתי עליהם כי אפס בי כח הסבלנות לעמוד אצלם.[192]

ידיד אישי, המשמש היום ר"מ בישיבה, סיפור לי שהמצב לא השתנה מאז תחילת המאה העשרים ועד היום:

> אכן למדתי בישיבת 'בית אל' תקופה מסויימת לאחר החתונה. מה זה למדתי? הייתי יום בשבוע בשיעור הכללי שראש הישיבה - רב ישראל אביחי - נותן משך כארבע שעות. ואכן, לא מצאתי שם דיבורים על מימד פנימי, חוויתי, של הכוונות והייחודים – ולא זו אף זו: כשבקשתי מימד זה, קבלתי גערה שקבלה איננה חסידות. אני מבין – אם להפנים לרגע תובנות פוקויאניות – כי הדברים הם עצמם, ללא הטל של משמעות, אבל כאשר אתה מכוון שמות ואתה לא מוכן לתת עליהם דין וחשבון של משמעות – עבורי העיקר חסר. ולכן – וזה היה סביב החגים – ששם יש כוונות אינטנסיביות, נפרדתי ועזבתי שם.[193]

משה אידל אמר לפני כשנתיים בראיון[194] שמקובלים לוריאנים בני זמננו מבקשים ללמוד את תורתו של אברהם אבולעפיה מפני שהם מעוניינים בחוויות מיסטיות, דבר שכפי הנראה הם לא מוצאים בקבלת האר"י.

מנחם קלוש כותב כי לדעתו

> האיקונוזציה של הכוונות הלוריאניות-שרעביות התפתחה כתוצאה מניסיון להכיל את המורכבות הגוברת של התרגול, וייתכן שגרמה למעשה לניתוק המתרגל מחוויה ישירה יותר המושגת על ידי הזדהות עצמית פסיכו-קונצפטואלית, שמאפיינת את המקורות הלוריאניים [...] והביאה לסטנדרטיזציה ולמכאניזציה של התרגול.[195]

אני מסכים בהחלט. אוסיף רק שגם חוסר האפשרות לשחזר את החשיבה המיתית שחבורת האר"י התאפיינה בה מונעת מהתרגול הלוריאני להוות כלי טרנספורמטיבי פנימי – ההפרדה בין פנים לחוץ, בין

[192] מצוטט בתוך **שני המאורות**, עמ' 37.
[193] מתוך דוא"ל אישי, 18.5.11.
[194] את אידל ראיין אבי סולומון, ב-19.3.10. את הראיון ניתן למצוא כאן: http://archive.org/details/Prof.MosheIdelOnAbrahamAbulafia - נפתח לאחרונה ב-13.5.12.
[195] קלוש, **תאורגיית התפילה**, עמ' 128, הע' 26. קלוש מביא גם עדות על כך שבנו של הרש"ש לא ידע מה משמעות המונח "יכוין" – שם, עמ' 127.

אדם לאלוהות, היא מוחלטת, והכוונות מכוונות רק למעלה, ללא תודעה מובנת מאליה ששינוי העליונים מתבצע בד בבד עם טרנספורמציה של התחתונים. כפי שמראה אידל,[196] כבר במאה הי"ח זנחו זרמים שונים ביהדות (השבתאות, ר' יעקב עמדן, ומאוחר יותר החסידות) את הכוונות הלוריאניות, ונראה שהאפשרות להפיק מהן ברכה פניאומטית נגוזה אחרי פירוק חבורת גורי האר"י בצפת.

[196] אידל, **החסידות**, עמ' 265-269.